IN PACE ET IN BELLO CARITAS

POLSKI

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

CZERWONY KRZYŻ



Uroczysty obchód „Święta Matki" w Filharmonji Warszawskiej.

(Do str. 139).

W TREŚCI NUMERU:

CZERWIEC Nr. 6 1934 ROK

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRES:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. CENA EGZ. 1 ZŁ.

Nr. 6-ty WARSZAWA — CZERWIEC 1934 R. ROK XIV

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Komitet Redakcyjny: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, doc. dr. Ludwik Zembrzuski. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P.C.K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 10 zł., zagranicą 2 dol.

Dr. MARCIN KACPRZAK.

Przyjemność, wypoczynek, zdrowie!

Praca jest błogosławieństwem, mówią jedni, praca jest przekleństwem — powiadają drudzy, a my nazwijmy pracę przejawem życia — koniecznością, równie niezbędną jak i wypoczynek. Bo tak jest w rzeczy samej. Każdy narząd wymaga czynności, każdy też wymaga odpoczynku. Nawet serce, które bije dopóki życie trwa, odpoczywa pomiędzy poszczególnemi uderzeniami. Musi wypoczywać i cały organizm. Ale wypoczynek nie może być traktowany jako zajęcie, lecz jako przerwa w pracy, niezbędna do odzyskania sił, świeżości, odczuwania przyjemności życia. Zmęczenie jest naturalnym wynikiem pracy, wypoczynek naturalną potrzebą organizmu wyczerpanego pracą. Człowiek, który nigdy nie czuł wyczerpania, zmęczenia, nie zazna rozkoszy wypoczynku i jest równie nieszczęśliwy, jak człowiek ,który je bez apetytu, który nie wie, co to jest uczucie głodu.

Bliższe przypatrywanie się życiu wskazuje, że znacznie mniej ludzi umie wypoczywać, bawić się, niż pracować. Uznajemy, że praca wymaga pewnych wiadomości, nabywanych choćby drogą naśladownictwa i doświadczenia, a jednocześnie hołdujemy zasadzie, że odpoczynkiem nie mamy najmniejszej potrzeby zajmować się, bo odpoczywać znaczy nic nie robić, albo też robić cokolwiek, coby wypełniło czas. Popełniamy tutaj kardynalny błąd, który mści się równie dobrze na naszym humorze, samopoczuciu, zdrowiu, jak i na naszej pracy.

Spójrzmy na to zagadnienie od strony zdrowia. Na względzie mam przytem dłuższy okres wypoczynkowy — wakacje (urlopy).

Przedewszystkiem, nie powinien człowiek nigdy urlopów używać na nic innego, jak tylko na wypoczynek. Na wypoczynek każdy powinien mieć czas, jak ma na pracę, powiem więcej, jak ma na chorobę. Urlop jest dla wypoczynku, a wszelkie „sprzedawanie urlopu", lub „dorabianie" w tym czasie, jako podkopywanie zdrowia, jest niedopuszczalne i z punktu widzenia pracującego i z punktu widzenia przedsiębiorcy. Ta potrzeba wypoczynku wzmaga się równolegle z rozwojem cywilizacji, stawiającej człowiekowi coraz wyższe wymagania. Tempo życia jest coraz szybsze, wymagające coraz większego udziału nerwów. Wyczerpanie nerwowe jest grozą obecnych czasów, a racjonalny wypoczynek to jedyne antydotum na to zło.

Przytem czas wypoczynkowy najlepiej jest spędzić gdzieś poza domem. Zrywa się w ten sposób z codziennem środowiskiem, z ludźmi, którzy nas otaczają przez cały rok. Nawet jeśli ci ludzie są najmilsi, dobrze będzie, jeżeli rozjechawszy się w różne strony, rozłączymy się z niemi na przeciąg paru tygodni i oni wypoczną bez nas, a my bez nich.

Wypoczynku nie można traktować jako nierobienie niczego. Bezczynności człowiek nie znosi i nawet ci, którzy powtarza-

ją, „żebym tak mógł nic nie robić”, tylko przez nieświadomość wzdychają przez cały rok do tego, co prędzej zgnębiłoby ich niż najcięższa praca. Nic nie robić można tylko po wielkim wysiłku, ale to nigdy nie może trwać długo — dniami, tygodniami.

Człowiek wypoczywający musi mieć tak samo cały dzień zajęty, jak i w okresie zajęć. Zmęczenie, znużenie, przepracowanie wynikają najczęściej ze zbyt długo wykonywanych tych samych czynności monotonnych. Wystarczy rzucić na czas wypoczynku to zajęcie, które nas doprowadziło do zmęczenia i zająć się czemś innem, nie mającem nic wspólnego z pracą codzienną, niezbyt uciążliwem i przyjemnem, a z pewnością wkrótce wrócimy do normy.

Każde zajęcie, niezbyt uciążliwe, może być rozrywką. Trzeba tylko, żeby ono nam odpowiadało, było dostosowane do naszego temperamentu, siły, stanu zdrowia, przyzwyczajeń, zamiłowań. Inżynier, urzędnik biurowy, maszynistka, nauczyciel, poza różnicą usposobień i możliwości, pędzą różny tryb życia przez cały rok, inaczej też każdy z nich powinien wypoczywać. Jak — to inna sprawa: każdy dla siebie jest tu najlepszym doradcą. Dwuch rzeczy trzeba przytem unikać: nudy i zabawy, bardziej wyczerpującej niż zajęcie.

Kiedy się tak bliżej przyjrzymy, jak przepędzają ludzie czas na letniskach, widzimy, jak wielu z nich grzeszy przeciwko tej zasadzie. Przypuszczam, że nie będzie wielką przesadą, jeżeli powiem, że niemal połowa letników po przyjeździe na wypoczynek początkowo nie wie, co ma robić z czasem i te wątpliwości, połączone z nudą i zwykłem wałęsaniem się z kąta w kąt, pochłaniają większość urlopu. Niejeden dopiero, kiedy zbliża się chwila odjazdu i czas już myśleć o powrocie, zdołał dostosować się do nowych warunków, podzielił jakoś czas i znalazł dla siebie odpowiednie wypoczynkowe zajęcie.

Inni znowu, może mniej liczni, po przyjeździe na urlop, nie zdążywszy jeszcze ochłonąć, wyspać się i wypocząć z drogi, robią jakieś niesłychane wycieczki, zdobywają się na wyczyny, o których może później będą mogli cały rok opowiadać, ale od których będą się musieli drugie tyle czasu leczyć.



„Camping” nad Dunajcem (Pieniny).

Nie mogąc dać jednej reguły, jak należy przepędzać wczasy, chcę przynajmniej wskazać czego stanowczo należy unikać, a gdzie należy czerpać siły i zdrowie.

Najmniej właściwym przepędzeniem czasu na wakacjach są karty i tańce, niestety coraz bardziej rozpowszechniające się we wszystkich letniskach. Jechać dla podtrzymania zdrowia, a spędzać niekiedy noce całe w dusznej atmosferze, w dymie, siedząc przy stoliku, czasem i przy kieliszku, lub drepcąc wkółko w ciasnym, źle wietrzonym, zamkniętym lokalu, to naprawdę wygląda na robienie na złość zdrowemu rozsądkowi, który nas skłonił do wyjazdu na odpoczynek. Nie chcę rozwodzić się na ten temat, że karty są tylko zabijaniem czasu, wiem, że ich wielkim plusem jest ta nadzwyczajna łatwość zastosowania, zaabsorbowania uwagi człowieka we wszelkich okolicznościach, nie widzę czegoś niewłaściwego w tańcach, ale naprawdę nie na wakacjach, nie na urlopie wypoczynkowym, kiedy to mamy wzmocnić się fizycznie, uspokoić umysłowo, zrównoważyć emocjonalnie. Przecież karty i tańce mamy cały rok w mieście.

Nie twierdzę, że jedno i drugie należy zupełnie wyrzucić z miejsc letniskowych, natomiast uważam je za dopuszczalne tylko w wyjątkowych okolicznościach, naprzykład, kiedy jest niepogoda, no i nie po nocach. Na wywczasach powinien człowiek przedewszystkiem wypoczywać, wydobrzeć, a więc musi się i wysypiać, regularnie zgodnie z rytmem natury, naturalnie

w nocy, a nie w dzień. Wogóle życie restauracyjne, klubowe, zamknięte w miejscach letniskowych i uzdrowiskowych powinno być zredukowane do najwęższych granic. Mogą sobie zresztą na to pozwolić ludzie, którzy przez cały rok pracują niewiele, ci nieliczni, dla których wakacje nie różnią się wiele od całego roku, bo oni tylko uciekają przed nudą, ale nie jest to w żadnej mierze odpowiednie dla ludzi pracy, poszukujących zdrowia.

Nie uważam także za właściwe przepędzanie gros czasu wypoczynkowego na czytaniu. Myślę, że w okresie wakacyjnym mógłby więcej czytać człowiek pracujący fizycznie, człowiek, który w czasie zajęć, z racji wykonywanego zawodu, używa dużo ruchu, ale buchalter, nauczyciel, pracownik biurowy, słowem każdy tak zwany pracownik umysłowy dobrzeby zrobił, gdyby na okres tych paru tygodni nie oddawał się zbytnio żadnej lekturze, ani poważnej — męczącej, ani lekkiej — drażniącej, będącej zresztą tak często tylko zabijaniem czasu w pojedynkę. Tak samo dzieci (i starsza ucząca się młodzież) w okresie szkolnym, o ile nie są zmuszone z racji jakichś niedociągnięć szkolnych, nie powinny być zbyt gnębione książką. Rozumiem, że trudno człowiekowi, przyzwyczajonemu codziennie do gazety, wyrzec się swego „Kurjerka” nie mówię, żeby człowiek na wakacjach zupełnie nie brał książki do ręki, ale godzinka — dwie czytania dziennie, kiedy się wypoczywa, albo do poduszki, to większości nie nałogowych czytelników może wystarczyć.

A więc nie tańczyć, nie grać w karty, nie chodzić na zabawy, nie czytać, no i nie nudzić się, to co robić?

Przez cały czas być na powietrzu, wrócić pod tym względem niemal do stanu pierwotnego i w domu, w zamkniętym lokalu, przebywać tylko tyle, ile to jest konieczne. Siedzieć, wypoczywać, jeść, drzemać na powietrzu. Powiem jeszcze więcej: i na powietrzu unikać wszelkiego rodzaju „deptaków”, gdzie jest zawsze dużo kurzu, zanieczyszczonego przez ludzi, pełno bakteryj chorobotwórczych, gdzie ludzie stale ocierają się jeden o drugiego, gdzie jest więcej ciasnoty, niż prawdziwej przyjemności. Deptaki uzdrowiskowe niewiele naprawdę są lepsze od wielkomiejskich, czyż warto wobec tego wyjeżdżać tylko po to, żeby zamienić jedno na drugie? Pewno nie.



Cisza morska.

Trzeba szukać gdzieindziej rozrywek. Już samo przebywanie na otwartem powietrzu jest dużą przyjemnością, obcowanie zaś z naturą, w porze, kiedy ona ma najwięcej uroku, daje nietylko zadowolenie, ale wpływa na nasz organizm bardzo uspakajająco, odprężająco, a jednocześnie pobudzająco i orzeźwiająco.

Naturalnie, przebywanie na świeżem powietrzu łączymy zwykle z jakąś czynnością. Najdostępniejsze dla wszystkich, niezależnie od stanu zdrowia, są spacery i wycieczki wszelkiego rodzaju. Mamy tutaj pewną pracę fizyczną, prowadzącą nawet do zmęczenia, mamy możność nasycania wzroku pięknemi widokami natury ,oddychania czystem powietrzem, wypoczęcia od zgiełku wielkomiejskiego i jego jaskrawych, drażniących oko świateł i barw, od podniecającej atmosfery. W dni, czy godziny wolne od wycieczek możemy oddawać się sportom i zabawom wszelkiego rodzaju. Każda zabawa, każde ćwiczenie, każdy sport jest dobry, o ile tylko jest

dostosowany do naszych sił i jest praktykowany z umiarkowaniem. Organizm nasz musi być czynny, musimy być zainteresowani w zabawie, w której bierzemy udział, otoczenie musi być dla zdrowia przyjazne — oto jedyne warunki, których należy przestrzegać.

Na specjalną uwagę zasługuje wypoczynek ludzi pracujących fizycznie. Jest to sprawa najtrudniejsza do rozwiązania, gdyż urlopy dla tej kategorji pracowników są rzeczą stosunkowo nową i dotąd zajmowano się tem zagadnieniem bardzo niewiele, choć jest to niemniej ważne niż organizowanie obozów pracy. Ci pracownicy są naprawdę zupełnie bezradni, bo najmniej umieją wypoczywać, najmniej umieją organizować wspólne zabawy, wycieczki, do sportu zaczynają się dopiero wciągać i to głównie pokolenie młodsze, u nich niejednokrotnie trzeba dopiero budzić zamiłowanie do natury, do zabaw kulturalnych, a przyjemnych. Przytem nasze letniska na te kategorje pracowników nie są zupełnie nastawione, pozostaje więc albo pobyt w czasie wakacyj w mieście, spędzony na ,,wylegiwaniu" się, na kartach, przy kieliszku, na wałęsaniu się w sposób najmniej pożądany dla zdrowia, albo wyjazd na wieś, do rodziny, jeżeli taki związek został zachowany.

Nauka, technika, organizacja czynią człowieka pracy coraz lepiej wyposażonym, mającym coraz więcej wolnego czasu do rozporządzenia. Co mają robić masy ludowe z wolnym czasem, to wielkie zagadnienie na najbliższe lata dla działaczy społecznych, nawet mężów stanu. Zwrócili już na to uwagę organizatorzy życia zbiorowego w skali państwowej jak bolszewicy, faszyści, hitlerowcy, usiłując dać warstwom robotniczym, corocznie parę tygodni zupełnie wolnych od zajęć i ułatwiając przyjemne przepędzenie tego czasu.

Nie mam możności rozpatrzenia tej sprawy nawet ogólnikowo, pragnę tylko zaznaczyć, że zasady pozostają te same. I dla warstw robotniczych miejskich trzeba organizować przepędzanie czasu urlopów na otwartem powietrzu, a rozrywki umysłowe winny być dla nich tylko większym lub mniejszym dodatkiem.

Wreszcie ostatnia uwaga. Kiedy się człowiek wybiera na wypoczynek, niech zapomni o wszystkich swoich zajęciach, godnościach, powadze, niech przestanie nawet w myśli uczyć, urzędować, celebrować — niech będzie zwykłym, najzwyklejszym człowiekiem, niech będzie jak dziecko, które umie się bawić wszystkiem, co ma pod ręką. Tego zadowolenia z życia, tej bezpośredniości w zabawie nam Polakom w przeciwieństwie do innych narodów najbardziej brak. Nas niczem nie można zająć, niczem nie można rozerwać — my stanowczo jesteśmy za poważni, nie umiemy się bawić beztrosko.

A więc porzućmy wszelki majestat i bawmy się tak, aby z zabawy naszej nie można było wnosić o naszym wieku.

Praca Polki dla żołnierzy Polaków w Legji Cudzoziemskiej

Każdego roku na wiosnę Pani Nina Fuchsowa, Opiekunka żołnierzy Polaków zaciągniętych do Legji Cudzoziemskiej, przyjeżdża z Marokko na krótki pobyt do Warszawy i nie szczędzi wysiłków aby coś przysporzyć dla swoich protegowanych i zainteresować ich losem jak najwięcej osób.

Z wielką prostotą i bez najmniejszej przesady opowiada Pani Fuchsowa o tem, jak się ukształtowało jej życie w Marrakesz i w jakich warunkach spełnia ona to szczytne zadanie, które sama sobie wytknęła i któremu służy z prawdziwie kobiecym zapałem i poświęceniem.

— Od czterech lat prowadzę tę pracę — powiada Pani Fuchsowa. — Pojechałam do Marrakesz, aby malować, w poszukiwaniu wrażeń artystycznych i efektów świetlnych z których słynie Marokko. Tymczasem znalazłam tam pracę inną, która całkowicie mnie pochłonęła i która daje mi wielkie wewnętrzne zadowolenie.

— Co naprowadziło Panią na myśl zajęcia się Legjonistami?

— Gdy przyjechałam do Marokko usłyszałam, że dużo jest Polaków w Legji Cudzoziemskiej i że poza ich życiem służbowem nikt się nimi nie zajmuje i nie myśli o utrzymaniu dla nich pewnej łączności z Polską, gdy przeciwnie Niemcy, których dużo jest w Legji, Włosi i inni żołnierze otrzymują stale od swoich rodaków dowody pamięci, jak pisma, książki, dary rozmaite. Istotnie, przekonałam się, że Polacy byli bardzo opuszczeni i że poza życiem wojskowem, bardzo ciężkiem i znojnem w tamtejszych warunkach, nic nie posiadali dla siebie, dla swego osobistego życia. Wskutek tego pili straszliwie, nie zdając sobie nawet sprawy, że można inaczej spędzać chwile wolne od służby.

— Jakie było pierwsze zetknięcie Pani z Legjonistami?

— Gdy po raz pierwszy zetknęłam się z Legjonistami Polakami, byli tak strasznie pijani, iż stać na nogach nie mogli, zwa-

leni w rowie przydrożnym ciskali tylko od czasu do czasu przekleństwa, oczywiście w języku ojczystym. Nie wiedzieli że jestem Polką i, że rozumiem co mówią. Było to w niedzielę popołudniu, niedaleko Marrakeszu, Widok ten zrobił na mnie okropne wrażenie, postanowiłam wtenczas pocichu, że to się musi zmienić i że ludzi tych trzeba ratować za wszelką cenę.

— Nie miała Pani trudności z władzami wojskowemi?

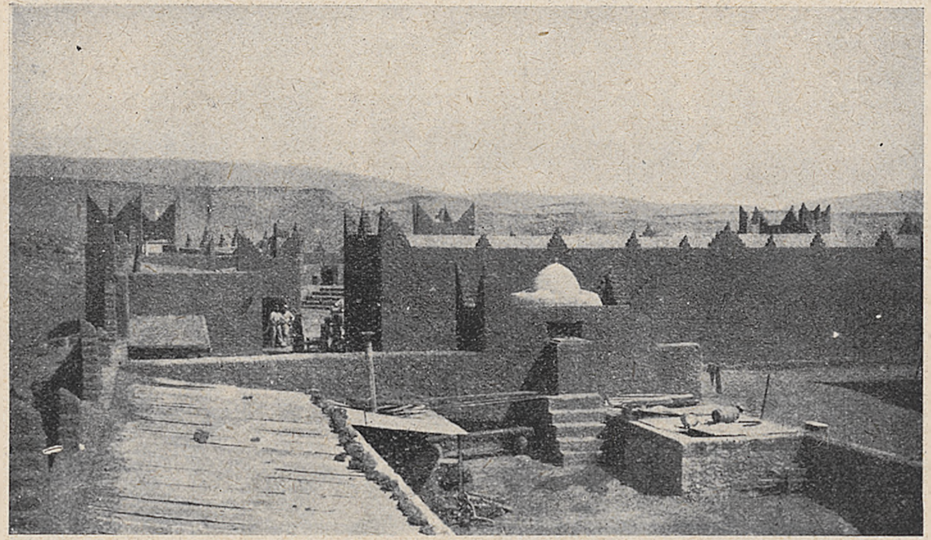
— Owszem. Początkowo bardzo wiele, co zresztą było zupełnie zrozumiałe, żadne państwo nie lubi dopuszczać cudzoziemców do swojej armji, ale stopniowo zdobyłam zaufanie naczelnych władz wojskowych w Marokko i żywię dla nich głębokie uznanie i jak największą wdzięczność za wszystkie ułatwienia, których od nich doznałam.

— Od czego zaczęła Pani swoją pracę?

— Przedewszystkiem urządziłam gwiazdkę dla żołnierzy Polaków, zebrałam dla nich ubrania, książki, słodycze, partję medalików z Matką Boską Częstochowską, trochę drobiazgów. Tacy byli wdzięczni, cieszyli się jak dzieci, że ktoś o nich pamięta i dba o to, aby mieli swoją „polską gwiazdkę".

— Czy Legjoniści chętnie czytają?

— Bardzo chętnie. Stwierdziłam niebawem, że najbardziej są im potrzebne dobre polskie książki; żołnierz Polak chce czytać, żądny jest ciekawych książek i gdy je ma — mniej pije. Zaczęłam więc tworzyć bibljoteki, trzeba było zebrać dużą ilość odpowiednich książek, dopomogły mi w tem większe księgarnie warszawskie, Gebethner i Wolff, Wende, Trzaska i Evert, „Rój". Ostatnio otrzymałam hojny dar od pracowników Banku Spółek



Posterunek Legji Cudzoziemskiej w Marokko.

Zarobkowych w postaci kilkuset, ładnie oprawnych książek.

— Jak rozdziela Pani te książki aby najwięcej żołnierzy mogło z nich korzystać?

— Obecnie każdy pułk, każdy bataljon posiada polską bibljotekę, mieszczącą się w szafie zamkniętej na klucz. Książki wypożyczane są bezpłatnie.

— Jak utrzymuje Pani kontakt z żołnierzami?



U progu pustyni.

— Pisują do mnie stale. Opowiadają mi o swoich kłopotach i troskach, mają wielkie zaufanie do mnie. Odpowiadam na wszystkie listy, wżywam się w ich życie. O ile leży to w mojej możności staram się im pomóc. Prócz korespondencji utrzymuję z nimi żywy kontakt, mam własne auto i jeżdżę ciągle do tych wszystkich miejscowości, gdzie rozmieszczone są bataljony, lub ugrupowania Legji.

— Kto Pani towarzyszy w tych rozjazdach?

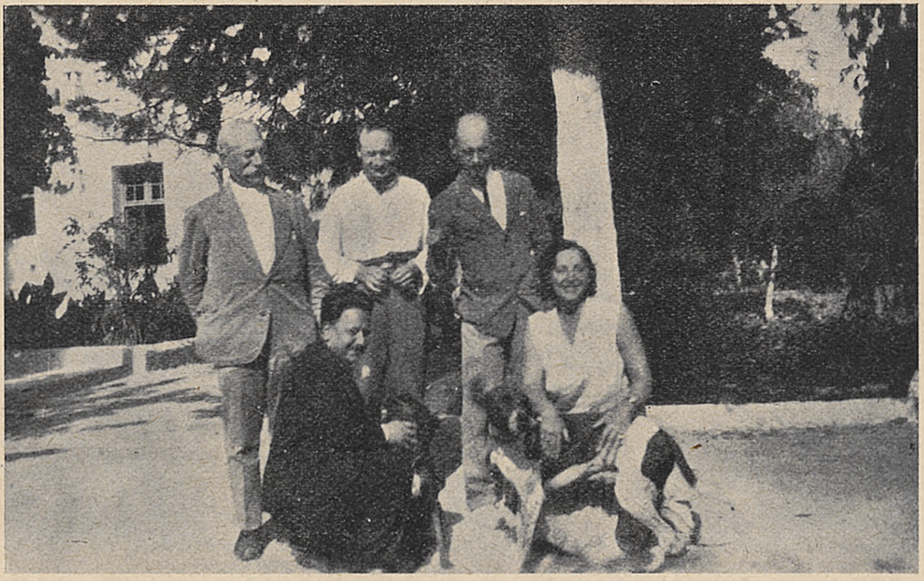
— Nikt. Jeżdżę zwykle sama.

— Nie boi się Pani tubylców?

— Nie. Przeciwnie. — Jeżdżąc sama czuję się bezpieczniejszą, aniżeli gdybym miała eskortę. Tkwi w Arabach pewna rycerskość. Mało jest prawdopodobieństwa, aby napadli na bezbronną kobietę.

— Czy odbywa Pani w ten sposób duże wycieczki?

— Kilkakrotnie przejeżdżałam nawet góry Atlasu. Dojeżdżałam do Ouarzazat i do Skoury. Byłam poniekąd u wrót Sahary. Trafiłam pewnego razu w górach na straszną zamieć śnieżną. Na szczęście jechałam wtenczas z transportem wojskowym, byliśmy poprostu zasypani śniegiem, nie mogliśmy się ruszać



Pani Nina Fuchsowa w szpitalu w Fezie w otoczeniu lekarzy.

i dopiero po upływie kilkudziesięciu godzin pozostawiliśmy zasypane auta i przeszliśmy pieszo kilkanaście kilometrów przez góry, brnąc w śniegu po kostki. Z wielką trudnością dotarliśmy do drogi, gdzie już od kilku dni czekało auto przysłane przez władze wojskowe by nas ratować.

— Czy klimat naogół jest ciężki?

— Dla Europejczyków niezmiernie ciężki. Dnie są upalne. Noce bardzo chłodne, a przedewszystkiem cierpi się na brak wody. Ten brak wody jest prawdziwą klęską dla Europejczyków. Uczyniono już bardzo wiele, aby temu zaradzić, miasta mają wodę, ale w polu, „w bledzie" jak tam mówią, w tych małych oddalonych posterunkach, gdzie przebywają ugrupowania Legji — tam wody wcale niema i ludzie strasznie cierpią z tego powodu. Wogóle życie Legjonisty jest ciężkie, bardzo ciężkie, marsze forsowne, lub roboty wykonywane w skwarze słonecznym o którym nie mamy tutaj pojęcia, powodują często porażenia i rozmaite choroby. Zdarzało mi się nieraz, gdy jechałem autem spotkać kompanję Legji maszerującą w słońcu — ludzie dosłownie padali. Niejednokrotnie zabierałam takiego nieszczęśliwego i odwoziłam do najbliższego szpitala.

— Odwiedza Pani także szpitale?

— O tak, bardzo często. Chorzy cieszą się z moich odwiedzin i witają mnie bardzo serdecznie. W kilku szpitalach stworzyłam polskie bibljoteki. Tutaj także muszę podkreślić uprzejmość wojskowych władz francuskich i całego zespołu lekarzy wśród którym mam kilku prawdziwych przyjaciół.



Ranni legjoniści Polacy.

— Słyszeliśmy, że w tym roku jeździła Pani do Indochin.

— Chciałam oddawna odwiedzić Legjonistów Polaków przebywających w Indochinach. Zeszłej jesieni udało mi się uzyskać pozwolenie władz francuskich. Pojechałam więc na statku wojennym Kuang-Si, przewożącym transporty wojskowe. Na statku znajdowało się także kilka bataljonów Legji. Miałam doskonałą kabinę i wszelkie możliwe wygody. Przydzielono mi ordynansa Polaka, Legjonistę Bugalskiego. Jechaliśmy 34 dni z Oranu do Saigonu. Zaczynając już od Suezu rozpoczęły się straszne upały trwające dzień i noc. Kajuty były tak nagrzane, że pomimo dwóch wentylatorów nie było czem oddychać. Każdy ruch, najmniejszy wysiłek męczył niewymownie. Ludzie byli stale zlani potem. Kilku żołnierzy zachorowało tak poważnie, iż musiano ich wysadzić w Dżibuti.

— Długo bawiła Pani w Indochinach?

— Około 3-ch tygodni. Byłam tam na stopie zupełnie oficjalnej. Wojskowi stale mi towarzyszyli. W Handi Generał Verdier dziękował mi za wszystko co dla Legji zrobiłam. Potem zaczęły się rozjazdy. Jeździłam kolejami, omnibusami, wojskowemi autami. Drogi są szkaradne i byłam ledwo żywa z powodu upałów. Zwiedziłam wszystkie miejscowości w których kwaterują posterunki Legji. Wszędzie są Polacy. Przejeżdżałam przez dżunglę, wrażenie wspaniałe, olbrzymi las owity ljanami, wszędzie cudne, pachnące kwiaty i gąszcz taki, iż ma się wrażenie, że ani człowiek ani zwierzę nie zdołają się przedrzeć przez tą żywą ścianę roślinną. Ale to wszystko roś-

nie na trzęsawisku, w tym wilgotnym upale wszystkie rośliny rozwijają się i kwitną wprost niesamowicie.

— Wyobrażam sobie, jak owacyjnie witali Panią Legjoniści Polacy.

— Byli bardzo serdeczni. — Dogadzali mi jak mogli. W każdym posterunku był przygotowany pokoik z czystem żołnierskiem łóżkiem otoczonem mustikerą (zasłona od komarów). W każdym takim posterunku rozmawiałam z osobna z każdym Legjonistą, opowiadali mi swoje biedy, swoje przeżycia. Niektórzy bardzo tęsknią do kraju, byli i tacy, którzy mówili, że Tonkin przypomina im Polskę.

— Czy zawiozła im Pani książki?

— Zawiozłam im całą bibljotekę. W Indochinach Legja prowadzi życie mniej ruchliwe, aniżeli w Marokko. Przebywają w posterunkach (poste) i sami mówią o sobie „że siedzą w poście". Zabójczy klimat Indochin nie pozwala na żaden wysiłek. Przed wyjazdem byłam w Hanoï, stolicy Indochin. Trafiłam tam w dzień Zaduszny. Poszłam na cmentarz katolicki, towarzyszył mi Polak Legjonista, Kogutek, który naklejał znaczki Legji na grobach Legjonistów. Znalazłam groby kilku żołnierzy Polaków. Dzień był mglisty i parny, długo błądziłam po tym cmentarzu myśląc o Polakach, którzy tam polegli.

— Po powrocie, pojechałam z Marakeszu do Marsylji i tam zwiedziłam niedaleko miasta wieś Oriol, gdzie znajduje się dom dla emerytów Legjonistów już zwolnionych ze służby. Jest to prześliczna posiadłość, doskonale urządzona. Dom czysty, schludny, wesoły, legjoniści sami gospodarują, mają duży ogród, hodują świnie, kury, jarzyny i owoce. Pienięża to wszystko i dzielą się



Pani N. Fuchsowa w Vietri w Tonkinie otoczona Polakami służącymi w Legji Cudzoziemskiej.

zyskami. Jest to prawdziwa przystań po ich burzliwem życiu.

— Kto powziął myśl stworzenia tego ogniska?

— „Towarzystwo Ośrodków Pomocy dla Legjonistów" (Societé des Centres d'Entre aide aux Réformés et Libérés de la Légion Etrangère). Rozmaite osoby ufundowały tam łóżka dla Legjonistów. Polaków dotychczas nie przyjmowano, ponieważ żaden Polak nie przyczynił się do wydatków tej fundacji. Po mojej bytności w Oriol, ufundowałam tam łóżko mego imienia przeznaczone dla Legjonisty Polaka i tak się cieszę, że Polacy będą mieli wstęp do Oriol.

— Czy Polacy są naogół popularni w Legji?

— Owszem, są lubiani. Cenią ich odwagę i zaradność. W Legji



Na cmentarzu w Hanoi.

jest ich około 2.500. Wogóle istnieje pomiędzy Legjonistami wielka solidarność. Zresztą Legja posiada swój odrębny, bardzo swoisty „prestige". Mówi się o niej z wielką sympatją. Przed trzema laty byłam w Bel-Abbès, w Algerji, na wspaniałych uroczystościach stulecia Legji. Było to naprawdę imponujące, widać było, że Francuzi dumni są z Legji, która się tak chlubnie przyczyniła do zdobycia Algerji i Marokko.

— Widzę, że i Pani jest poniekąd pod urokiem Legji.

— Niech mi Pani wierzy, że Legja posiada wielką doniosłość pod względem moralnym. Przyjmuje ludzi, którzy nie mają już żadnego wyjścia, dla których niema już miejsca w społeczeństwie. Legja jest dla nich ostatnią deską zbawienia, w jej szeregach człowiek może się jeszcze zrehabilitować. Odwagą swoją, wytrzymałością, pogardą śmierci może odzyskać szacunek ludzki i poczucie swej własnej godności. Jednem słowem może się odrodzić. Ci, którzy bardzo nisko upadli wiedzą, że pobyt w Legji jest dla nich ostatnim probierzem, ostatnim wstrząsem. Lecz

mylnem jest utarte zdanie, że do Legji zaciągają się wyłącznie wyrzutki społeczeństwa—ludzie z hańbiącą przeszłością. Dużo



Posterunek wojskowy u stóp Atlasu.

jest takich których zagnało do Legji bezrobocie. Szukali pracy w Polsce, następnie we Francji, nic nie uzyskali i oparli się nakoniec o Legję, bo innego wyjścia nie mieli.

— Ale, dodaje Pani Fuchsowa, ich życie jest bardzo ciężkie i dlatego trzeba im dopomagać, trzeba, aby wiedzieli, że rodacy się ich nie wypierają. Zawsze staram się dodać im otuchy i podnieść ich na duchu.

— Ale i Pani prowadzi życie bardzo męczące i narażona jest nieraz Pani na niebezpieczeństwo.

— Inaczej być nie może, ale zżyłam się już z temi warunkami. Gdy rozjeżdżam po Marokku mam stale uczucie, że jestem w obliczu Boga i śmierci. — Śmierć czyha wszędzie. — Bo pomimo rycerskości Arabów o której wspominałam, nie trudno w Marokko o zabłąkaną kulę. Obecność zaś Boga tak silnie się wyczuwa w tym kraju muzułmańskim, wśród ludzi fanatycznie przywiązanych do swojej wiary. W Marakesz, mieszkam w małym arabskim domku niedaleko meczetu, o świcie słyszę codziennie głos muezzina, jego pieśń poranną ku chwale Allacha. Po chwili, od strony przeciwnej dolatują dzwony bijące w kościele katolickim na Anioł Pański. Tyle jest uczucia i skupienia w tem wszystkiem.

— A teraz, kończy z uśmiechem Pani Fuchsowa, dość już naopowiadałam Pani o sobie. Chcę jeszcze dodać, że Legjoniści Polacy otrzymują sporo listów od Kół Młodzieży P.C.K. i bardzo lubią z nimi korespondować. Wogóle interesują się Polskim Czerwonym Krzyżem i wdzięczni są za dary, które im przesłał.

Z. W.

O sanitarjuszu kompanijnym w bitwie

(Na marginesie książki M. Zdziarskiej-Zaleskiej „W okopach" *).

Mamy przed sobą pamiętnik z wojen polskich 1919—20, napisany bez żadnych pretensyj literackich i może właśnie dlatego utwór ten jest w stosunku do wojny prawdziwy. O wojnie tyle pisano... nieraz talent autora kazał nam się wzruszać i wierzyć (w czasie czytania), że głód, zimno i bojaźń to są okropne rzeczy wywołujące w świadomości tych, co je znoszą, koszmarne jakieś stany.

Ale już Remarque i Fink weszli na drogę psychologicznego realizmu wojny. Przystosowalność naszej wrażliwości święci tryumfy w środowisku wojennem. To, co jako epizod wstawiony do życia normalnego podnosi włosy na głowie, — stając się chlebem powszednim — wywołuje nie przerażenie i nie rezygnację, apatję — ale przystosowanie psychiczne, w którego świetle ryzyko najbardziej szalone jest naturalnym momentem zawodu, obowiązku i — przeznaczenia.

Oczywiście ta przystosowalność musi mieć odpowiednie pożywki, na których wyrośnie. Pożywką tą jest u natur prostszych zmechanizowane poczucie obowiązku, u natur wyższych ideowość podniesiona aż do egzaltacji.

Nasuwa się uwaga, że ideowość poobwieszana tylu frazesami, romantycznym patosem i literackiemi ornamentami, że aż doznaje się jakiejś orzeźwiającej ulgi przy czytaniu książki Zdziarskiej - Zaleskiej, która opowiada swoje dzieje na froncie w słowach twardych, niebardzo zręcznych; nie z tych słów wyziera ideowość tylko z tego, co one opisują.

Wyobrażam sobie, że literacki wyga mógłby albo wielokrotnie zarzucić autorce marnowanie tematów i efektów, albo postąpić praktycznie: wziąć sobie kilka motywów po to, aby z nich porobić rzewne, wstrząsające albo wzniosłe opowieści wojenne.

Tytuł nie jest dokładny. To w czem Zdziarska maczała ręce — a była to krew rannych — działo się, a raczej ciekło rzadziej w okopach a więcej na przedpolu i poprostu na polu. Taka to już była wojna, — „ruchoma". Tytuł: „na przedpolu" miałby więcej uzasadnienia niż „w okopach". Z tem wiąże się druga nieścisłość, autorka w podtytuliku powiada, że jest to pamiętnik kobiety lekarza bataljonu. Rzeczywiście częściowo tak jest, ale najciekawsze, najmocniejsze kar-

*) „W okopach", pamiętnik kobiety lekarza bataljonu, napisała Marja Zdziarska-Zaleska, Warszawa 1934, drukowano nakładem Koła Wydawniczego Oficerów Korpusu Sanitarnego, str. 200.

ty pamiętnika są z tych miesięcy, kiedy autorka była poprostu szeregowcem sanitarjuszem 5 kompanji 4 pułku piechoty Legjonowej.

Złożyło się tak, że gdy w 15 prawie lat po wojnie wyszła książka nie z pod pióra obserwatora żołnierzy, ale jednego z „tysiąca walecznych", sierżanta Goliczewskiego, książka o szeregowcu i podoficerze, w tymże czasie pojawia się druga książka o — sanitarjuszu kompanijnym. Nie żadne rozważania psychologiczne a poprostu: to a to było do zrobienia, tak a tak to zrobiono. Zbieżność wydania tych dwóch książek urasta do znaczenia symbolicznego. Kto chce wiedzieć, czem jest dla żołnierza, ba! dla kompanji całej, mężny, przedsiębiorczy sanitarjusz znajdzie odpowiedź w książce Zdziarskiej, czytając o tem, jak ona sama pracowała i jej wzmianki o koleżankach z harcerstwa, które obrały sobie taką samą pracę w linji bojowej.

że w opisach p. Zdziarskiej niema chwalby przesadnej, świadczy śmierć J. Niewiadomskiej w Perszenkowce pod Lwowem, Teresy Grodzińskiej w Hrubieszowskiem, rany Zdziarskiej, świadczą rozkazy pochwalne, odznaczenia i uznanie w pułku.

Opowieść o ucieczce z rąk bolszewickich — to karty żywo przypominające ujście Skrzetuskiego z osaczonego Zbaraża — tylko bliższe, żywsze nawet.

Książka jest nietylko ciekawą opowieścią, bo każe się poważnie nad paru rzeczami zastanowić.

Mimo, że tylu z nas przeszło przez służbę na froncie, w opinji publicznej a nawet wojskowej z czasu pokoju sanitarjusz kompanijny to jest najpodrzędniejszy rodzaj służby wojskowej, taka ot służba „pozalinjowa". Bezpośrednio po wojnie, jeszcze wielu ludzi pamiętało o tem, jak to ich sanitarjusze wyciągali z pod ognia nieprzyjacielskiego, jak wybiegali po nich z okopów, w których chronili się inni koledzy — strzelcy — wtedy to głośno było o potrzebie żołnierskiego wychowywania szeregowców służby zdrowia, o tej służby ideologji, o potrzebie dobierania do tej służby ludzi zdrowych, silnych i rozgarniętych. Ale czas idzie, wraz z nim zapomnienie, żołnierz sanitarny potrochu staje się znów kopciuszkiem armji tak, jak był nim aż do czasu wojny w armjach rosyjskiej i austrjackiej. Do służby tej obecnie i u nas przeznaczeni są rekruci słabsi, tępsi, nieraz analfabeci. Dopiero trzeba będzie nowej szpitalu wojskowym, w pociągu sanitarnym mogą być ciężkie jako praca, mogą być związane z niebezpieczeństwem w sferze obstrzału artyleryjskiego czy lotniczego. Ale to jest znoszenie rzeczy nieuniknionej, podczas gdy na polu walki trzeba bez broni, bez zapału bitewnego iść w miejsca najgorsze, to znaczy



Szpital polowy I brygady w czasie wielkiej wojny.
Ze zbiorów Archiwum Fotograf. Wojskowego Biura Historycznego.

wojny, abyśmy sobie uprzytomnili błąd.

Jakże to wymagać, aby żołnierz sanitarny, słabszy fizycznie niż jego koledzy, ośmieszany obijacz i jako „łapiduch" traktowany pogardliwie, pozostawał w tyle za cofającą się kompanją przy rannych, jakże to ma on wychodzić przed placówkę po to, aby w terenie odkrytym odszukać rannego, jako tako go opatrzeć i, co najważniejsze, donieść do swoich w miejsce nietyle bezpieczne, co rokujące nadzieję ratunku dalszego.

I ten wyraz dziwaczny! „Sanitarjusz"! Czy nie bliższy prawdy byłby wyraz ratownik. Zresztą niech głowią się językoznawcy! Fakt, że wyraz jest i niełandny i niepolski do tego stopnia, że wiara zastępuje go chętnie łapiduchem, może nie o wiele piękniejszym, ale przynajmniej rodzimym.

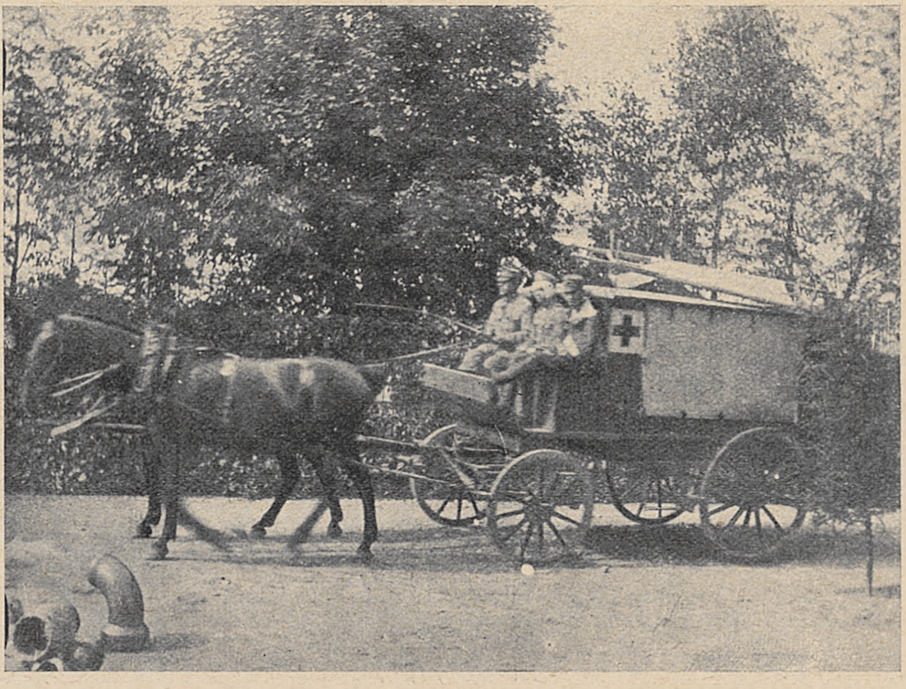
Rozumiem, że pomocnicze czynności spełniane w garnizonie przy lekarzu nie przedstawiają nic specjalnie wzniosłego; te same czynności pielęgniarskie w najbardziej odsłonięte i wracać niosąc człowieka, a zatem nie chyłkiem, bez możności krycia się.

Przypominam sobie następujący moment z walk pod Lwowem. Posuwając się w pewnem oddaleniu za linją atakujących strzelców, byłem literalnie nękany przez przenoszące się ponad nacierającymi kule karabinów maszynowych nieprzyjacielskich. Szczerze mówiąc obleciał mię niesamowity strach; spostrzegłszy rzucony na ziemię karabin, pochwyciłem go i pobiegłem naprzód. Z tą chwilą nastąpiło zupełne uspokojenie nerwowe, które trwało gdym się przyłączył do linji i wraz z nią poszedł do szturmu. Nie trzeba chyba dodawać, że postępowanie moje uznano za dowód odwagi....

Wracając do naszego zagadnienia, jak dojść do tego, żeby ci sanitarjusze - ratownicy tak pracowali, jak pracowała harcerka panna Zdziarska, medyczka po physicum, przyznam się, że zwątpiłem, aby wojsko było w możności takich ludzi sobie wy-

chować. Już choćby dlatego, że w krótkim czasie służby wojskowej nie sposób wytworzyć w człowieku potrzebnego nastawienia psychicznego na bezbronną ofiarność.

Z przygotowaniem psychicznym człowieka do walki orężnej jest całkiem inna sprawa. Tu wyzyskuje się drzemiące prastare



Transport rannych Legjonistów z dworca kolejowego do szpitala w N. Sączu w roku 1916.

instynkty drapieżne filogenetycznie o wiele starsze od altruistycznych. Natomiast u ratowników bitewnych potrzebna jest egzaltacja obowiązku prowadząca do samozaparcia.

Jak się ten stan psychiczny graniczący z fanatyzmem wytworzył u Zdziarskiej? Czytamy: dom rodzinny, owiany duchem patrjotyzmu mało że czynnego— pracowitego. Drużyna harcerska. „Jasne wspomnienie „szarej Zośki". Była to dawna skautka, nauczycielka ludowa....

Nauczyła nas śpiewać „Naprzód drużyno strzelecka" a były to kochane chwile owe śpiewy przy ognisku. I wreszcie 2 lata medycyny, studjów przyrodniczych, jakże romantycznych, zda się otwierających okno na tajemnicę życia, bez deprymującego widoku chorych i umierających.

Drugi powód, dlaczego w wojsku trudno wyrobić ludzi na fanatyków obowiązku samarytańskiego, leży w tem, że wojsko musi z natury rzeczy być nastawione na kult oręża.

Mimo całą świadomość jaką mamy, że nie można się obyć bez inżynierów, lekarzy, intendentów zawsze na defiladzie większe na nas samych wrażenie wywrze twardym krokiem stąpająca piechota, a nawet nieco zbanalizowany las proporców ułańskich, niż np. oddział złożony choćby z najprzystojniejszych intendentów. I na to niema rady! Są tylko półśrodki, jak np. służbowe sytuowanie przedstawicieli służb. Ale to, jak rzekliśmy, bywa odwrotnie proporcjonalne do czasu jaki upłynął od wojny....

Gdzież tedy wyjście z sytuacji. Skąd wziąć potrzebne na wojnie organizacje psychiczne. Dawniej brano je z zakonów samarytańskich i to była bardzo mądra droga — dziś oczywiście trudna do zastosowania. Jedna ze znanych mi organizacyj potrafiłaby zrobić to dobrze. Harcerstwo!

W łonie tej organizacji jest możliwe równouprawnienie (w sensie szlachetności) ratowania z zabijaniem. Harcerstwo mogłoby doprawdy podjąć ową misję przysposobienia wojskowego ratowników, a conajmniej kierowników dla wojennych patroli sanitarnych. Tam, gdzie kierownik będzie umiał nim być — patrol, choć z nieprzysposobionych złożony, pójdzie za nim bez wahania.

Czy nie jest zastanawiające, że nietylko sama Zdziarska była fanatyczką obowiązku samarytańskiego? Tych dziewcząt z nią razem przyjechało do Lwowa coś 10. I wszystkie były takie!

I wszystkie, zdaje mi się, wyszły z harcerstwa. Czy nie wolno tu suponować „wpływów środowiskowych"?

Inna sprawa, czy wolno organizacyjnie przyjąć, że dziewczęta mają służyć przy kompanjach piechoty jako sanitarjusze. Sam odpowiedziałem na to pytanie odmownie autorce omawianego pamiętnika, gdy na początku 1919 roku we Lwowie proponowała mi jako lekarzowi pułkowemu swe i swych koleżanek usługi.

Nie czułem się w prawie narażać tych szlachetnych dziewcząt na los tragiczny, jaki później spotkał ś. p. Grodzińską. I pomimo gorzkich skrupułów, jakie w mej głowie powstawały, że nie skorzystałem z okazji zdobycia tak cennych sił dla pułku w którym sam służyłem — jednak zdania nie zmieniam. Jest nas dość mężczyzn w Polsce, aby obsadzić wszystkie role w armji i dość chyba rozumu i serca, aby każdy obowiązek został spełniony uczciwie. Za piękny przykład dany w czasie improwizowania wojny przez kobiety cześć im i podziękowanie. Ale takich ofiar niewolno brać w rachuby na przyszłość.

Pamiętnik p. Zdziarskiej powinienby wejść jako pierwszy numer katalogowy do bibljotek przysposobienia wojskowego, a już szczególniej do bibljotek kształcących personel sanitarny pogotowia wojennego, powinni go przeczytać medycy i medyczki. A nie zaszkodzi i lekarzom i ...krytykom kobiet. Pamiętnik ten o wiele skuteczniej wykona zadanie „przysposobienia wojskowego" niż to zmechanizowane „fachowe" przysposobienie tak dziś rozpowszechnione. Medycyna na przedpolu jest bardzo prosta. Rannego się łapie jak można i dźwiga, albo za nogi wyciąga z pola obstrzału. Jeśli

możliwe to obwiązuje się krwawiące miejsce.

To jest najważniejsza część chirurgji polowej. Nic po utalentowanych i uzbrojonych w aparaty rentgenowskie chirurgach, jeżeli ranny leży na polu. Chirurg tam iść nie może. Idzie sanitarjusz kompanijny. Tak chodziła po polach Kresów Wschodnich i Śląska sanitarjusz Marja Zdziarska, pod koniec wojen podporucznik — kawaler Virtuti Militari i Krzyża Walecznych i wreszcie w r. 1923 doktór medycyny.

W początkach swej karjery wojskowej jest zaledwie po dwóch latach studjów medycznych — a więc powiedzmy sobie bez żadnej wiedzy lekarskiej i tak samo bez żadnego wyszkolenia. To też czytamy o zwątpieniu, które na nią nachodzi po kilku dniach błąkania się po polach bitewnych w poszukiwaniu za rannymi.

Ale wkrótce zrozumie, że jak nie można wojny sobie prowadzić na własną rękę, tak i służba ratownicza, aby była skuteczną wymaga wejścia w związek organizacyjny. Dostaje się do kompanji, i wnet ta ignorantka medycyny oddaje nieocenione usługi jako dusza ratownictwa w kompanji dzięki temu przysposobieniu psychicznemu, ideowemu, jakie jej dał dom rodzinny i — harcerstwo.

Zaprawdę książka obok pamiętników generała lekarza Składkowskiego uzupełnia obraz tego, czem jest sanitarjat w oddziałach walczących. A sięgając po wyrażenie, które kilka lat temu rozbrzemiewało na łamach prasy sportowej, powiedziałbym, że jest to książka o rekordzie woli. I to woli kobiecej.

Dr. W. Osmolski.



W PRZEDEDNIU NASZEGO ŚWIĘTA

Po raz ostatni przed wakacyjną przerwą mamy dziś możność zwrócenia się na łamach naszego pisma do Okręgów i Oddziałów, z przypomnieniem, że za dwa miesiące Polski Czerwony Krzyż obchodzić będzie chlubną rocznicę swego piętnastolecia.

Polski Czerwony Krzyż dokonał takiego ogromu pracy i wykazać się może tak pięknym dorobkiem, że słusznem jest aby swoje święto obchodził uroczyście i wspaniale.

Nie można w okresie jubileuszowego Tygodnia pominąć żadnej sposobności, zapoznania najszerszych warstw społecznych z rezultatami naszej działalności; przekonajmy wszystkich o konieczności istnienia P. C. K. i pierwszorzędnej wadze jego zadań; wciągnijmy każdego obywatela w orbitę naszych poczynań i skłońmy go do zapisania się na rzeczywistego członka instytucji. Niech każdy działacz czerwonokrzyski, każdy członek drużyny ratowniczej, każda Siostra, przez noszenie w tym czasie odznaki, czy opaski Czerwonego Krzyża manifestują swoją z nim łączność i przynależność do niego.

Niech młodzież Czerwonokrzyska zaznacza głośno swe przywiązanie do humanitarnych ideałów Czerwonego Krzyża. Jubileuszowy Tydzień P. C. K. niechaj nawet wzrokowo narzuca się współobywatelom: chorągwie, transparenty, afisze, nalepki na murach i oknach uczynić winny znak C. K. dominującym w wyglądzie miast, miasteczek i osad.

Imprezy i pokazy propagandowe niech uświadomią społeczeństwo czem jest i być powinien Polski Czerwony Krzyż w strukturze państwowej i społecznej. Cała Polska jak długa i szeroka w „Tygodniu" jubileuszowym Polskiego Czerwonego Krzyża musi go nieustannie **widzieć,** ciągle o nim **słyszeć,** a niewątpliwie potrafi i zechce wydatnie go **poprzeć.**

Wrześniowy numer naszego miesięcznika będzie całkowicie poświęcony jubileuszowi P.C.K. i wyjdzie w zwiększonej objętości i podwojonym nakładzie. Okręgi i Oddziały są proszone bardzo usilnie o najszersze kolportowanie go, gdyż dzięki niezmiernie interesującej treści, uwzględniającej szeroko działalność Okręgów oraz bardzo licznym fotografjom z ubiegłych lat piętnastu stanowić on będzie znakomity materjał propagandowy.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ PRZY PRACY

OKRĘG LUBELSKI.

Samochody sanitarne P.C.K.

W końcu kwietnia roku bież. przybyło szosą z Warszawy do Lublina 11 samochodów dla Okręgu Lubelskiego P.C.K.

W skład Kolumny wchodziły: 1 samochód osobowy, 9 sanitarek oraz 1 samochód półciężarowy marki Polski Fiat, wszystkie zmontowane w Polsce. Podczas przejazdu z Warszawy do Lublina Kolumna była witana owacyjnie przez ludność przydrożnych osiedli. Punktualnie o godzinie 12 odbył się wjazd do Lublina.





Sprawdzanie motoru.

Odpoczynek koło Kurowa.

Na spotkanie Kolumny zebrały się władze Okręgu P.C.K. w Lublinie z panem wicewojewodą W. Długockim i p. Dr. Cz. Czerwińskim na czele, oraz przedstawiciele władz administracyjnych.

Przy licznie zebranej publiczności odbyła się defilada, którą przyjmowali prezesi Komitetu i Zarządu wraz z całym Zarządem Okręgu Lubelskiego P.C.K.

Po defiladzie samochody rozjechały się do miejsc przeznaczenia.

Samochody prezentują się bardzo ładnie i zrobiły bardzo dodatnie wrażenie na zgromadzonych tłumach.

Poświęcenie sanitarki P.C.K. w Krasnymstawie.

Dnia 20 maja r. b. odbyło się uroczyste poświęcenie sanitarki Polskiego Czerw. Krzyża w Krasnymstawie. Uroczystość rozpoczęła się nabożeństwem w miejscowej katedrze, podczas nabożeństwa zostało wygłoszone kazanie o pracy samarytańskiej P.C.K. i o potrzebie należenia do tegoż.

Po nabożeństwie odbyło się poświęcenie sanitarki, poczem dłuższe przemówienie wygłosił prezes Zarządu Głównego Lubelskiego P.C.K. p. Dr. Cz. Czerwiński, który wyjaśnił cele i zadania P.C.K., podkreślił potrzebę stworzenia silnej organizacji P. C. K., nawołując zebranych do zapisywania się na członków.

Na zakończenie Inspektor Okręgu zademonstrował przed licznie zebranymi gośćmi wewnętrzne urządzenie sanitarki.

Lustracja Kół Młodzieży P.C.K.

Dnia 28 kwietnia r. b. przybyła do Lublina delegatka Komisji Głównej Kół Młodzieży P.C.K., Pani Marja Bortnowska, która dokonała lustracji 5 Kół Młodzieży P. C. K. w Lublinie. Ponadto tego samego dnia odbyła się w sali Polskiego Czerwonego Krzyża (Niecała 4, II piętro) przy udziale p. Bortnowskiej konferencja z Opiekunami i Opiekunkami miejscowych Kół Młodzieży P.C.K. Konferencja miała na celu wyjaśnienie wszystkich wątpliwości napotykanych przez Koła w swej działalności i była bardzo ożywiona.

Delegatka Komisji Głównej Kół Młodzieży udzielała z wielką znajomością rzeczy wyczerpujących odpowiedzi na każde zapytanie, zachęcała do pracy Opiekunów i Członków Kół Młodzieży P. C. K. i w obszernem, pięknie ujętem przemówieniu przedstawiła zebranym całokształt pracy i zadań Kół Młodzieży. Cała konferencja wywarła wielkie i miłe wrażenie na zebranych, którzy szczerze i głośno wypowiadali swoje podzię-







Defilada sanitarna przed władzami P. C. K. w Lublinie.



Konferencja Opiekunów Lubelskich Kół Mł. P. C. K. i Prezydjum Komisji Okręg. Kół Mł. przy współudziale delegatki Komisji Gł. p. M. Bortnowskiej.

kowania za miłą wizytę i udzielone wyjaśnienia.

Konferencji przewodniczył Dr. Jan Danielski, przewodniczący Komisji Okręgowej Kół Młodzieży P.C.K.

OKRĘG LWOWSKI.

Oddział P. C. K. w Turce n/Str.

Oddział Turczański P. C. K. zorganizował kurs ratowniczy dla dróżników zwerbowanych z całego powiatu. Kurs zakończył się dnia 12 maja r. b. i dał bardzo dobre wyniki.

Z prawdziwem uznaniem podkreślamy zainteresowanie się Oddziału w Turce doniosłą sprawą Pogotowia Drogowego w Polsce.

OKRĘG ŚLĄSKI.

Oddział P. C. K. w Cieszynie.

Dnia 25 maja r. b. został uroczyście zakończony kurs Pogotowia Sanitarnego i Kurs Drużyn Ratown. organizowany przez Oddział P. C. K. w Cieszynie, przyczem rozdano świadectwa względnie legitymacje absolwentom i absolwentkom tego kursu. Kurs podzielono na dwie kategorje — wstępna, jako kurs dla Pogotowia Sanitarnego rozpoczął się 17 października i trwał do 22 grudnia 1933 r. Na kurs ten zapisało się 75 uczestniczek i 61 uczestników — do końcowego egzaminu zgłosiło się 34 uczestniczek i 25 uczestników, którzy następnie dopuszczeni zostali do odbycia 6-tygodniowej praktyki w tut. szpitalach.

W dniu 14 marca 1934 r. otwarto następny kurs dla wyszkolenia kandydatów do drużyn ratowniczych, kurs trwał od 7 maja r. b. Na ten kurs zapisało się 38pań i 46 panów. Końcowy egzamin zdało 20 pań i 24 panów.

Organizacją tych kursów z ramienia Zarządu P. C. K. zajęli się wiceprezes Inż. Jan Krudysz oraz członkowie Zarządu Inż. Christo-Izborski i Dr. Józef Wajda.

Wykładowcami byli pp. lekarze: Dr. Jan Kubisz, Dr. Jan Zigmund, Dr. Józef Wajda, Dr. kpt. Tyniecki, Drowie Kossowscy, Dr. Rykała, Dr. Prof. Foltyn i kpt. Szewczyk.

Wykłady odbywały się 3 razy tygodniowo po 2 godziny, początkowo w szkole Wydziałowej im. Hasewicza, a następnie w Państwowej Wyższej Szkole Gospodarstwa Wiejskiego.

Uroczystość zamknięcia kursów zagaił prezes tut. Oddziału p. Starosta Plackowski, poczem przemawiał delegat Okręgu, p. Najta i zakończył apelem do dalszej pracy wiceprezes p. Krudysz.

OKRĘG POMORSKI.

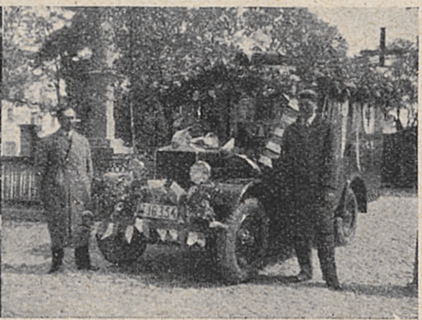
Oddział P. C. K. w Bydgoszczy.

Dnia 9 kwietnia r. b. o godzinie 12 w południe odbyła się w Bydgoszczy w sali Rady Miejskiej piękna uroczystość złożenia przyrzeczenia przez pierwszą umundurowaną drużynę ratowniczą Polskiego Czerwonego Krzyża w Bydgoszczy.

Uroczystość poprzedziło nabożeństwo w kościele farnym, podczas którego nastąpiło poświęcenie proporczyka, przyczem podniosłe okolicznościowe kazanie wygłosił od stóp ołtarza ks. kanonik Szulc.

Piękny proporczyk ufundował p. Dyr. Matuszewski.





Poświęcenie sanitarki P. C. K. w Krasnymstawie.



Kurs drużyn rat. dróżników P. C. K. w Turce nad Stryjem.

ska Poradnia dla Matki i Dziecka ma już w swej opiece 50 dzieci i to przeważnie niemowlęta, które przybywają nietylko z Gdańska lecz i z okolicy. Poradnia prowadzi badania profilaktyczne dzieci uczęszczających do ochrony Macierzy Szkolnej. Do poradni uczęszczają przeważnie dzieci biedne, to też P. C. K. chcąc uzupełnić opiekę nad temi dziećmi wydaje im odzież, żywność i obiady.

W okresie zimowym korzystało w poradni z lampy kwarcowej 56 dzieci najbardziej potrzebujących naświetlań.

Na uroczystość do sali Rady Miejskiej przybyli oprócz Pań z Zarządu P.C.K. lekarz powiatowy p. Dr. Szerzeniewski, przedstawiciel wojska p. kpt. Parczyński, z ramienia Koła Nauczycieli Wychowania Fizycznego p. prof. Albrycht oraz przedstawiciele prasy. W słowach wstępnych niestrudzona prezeska p. d-rowa Szubertowa, witając gości, nakreśliła zadania, jakie czekają drużynę w przyszłości. Następnie przemawiali w imieniu starosty p. dr. Szerzeniewski, oraz p. dyr. Matuszewski, który dwudziestu członkom drużyny ratowniczej rozdał świadectwa ukończenia kursu z wynikiem pomyślnym. Nastąpiło odebranie przyrzeczenia przyczem członkowie drużyny z podniesioną do przysięgi ręką powtórzyli słowa roty: „Mam szczerą i niezłomną wolę służyć Bogu i Polsce i być posłusznym wszelkim rozkazom Polskiego Czerwonego Krzyża".

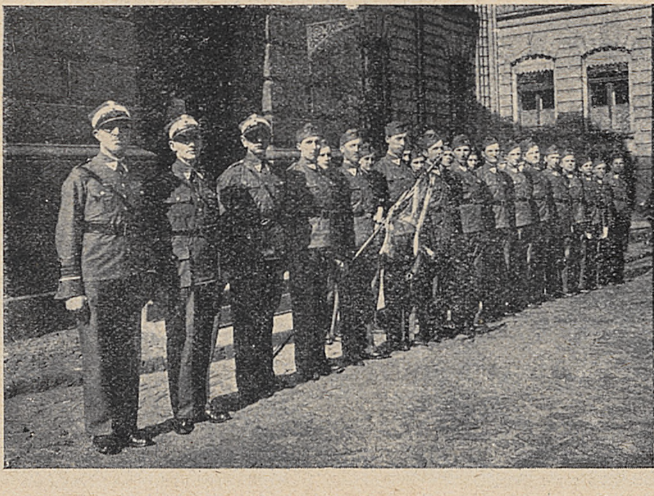
Oddział P.C.K. w Gdańsku.

Z działalności Pierwszej Polskiej Poradni dla Matki i Dziecka.

Uruchomiona w końcu roku na terenie Gdańska pierwsza Pol-

Goście japońscy odwiedziają Polski Czerwony Krzyż.

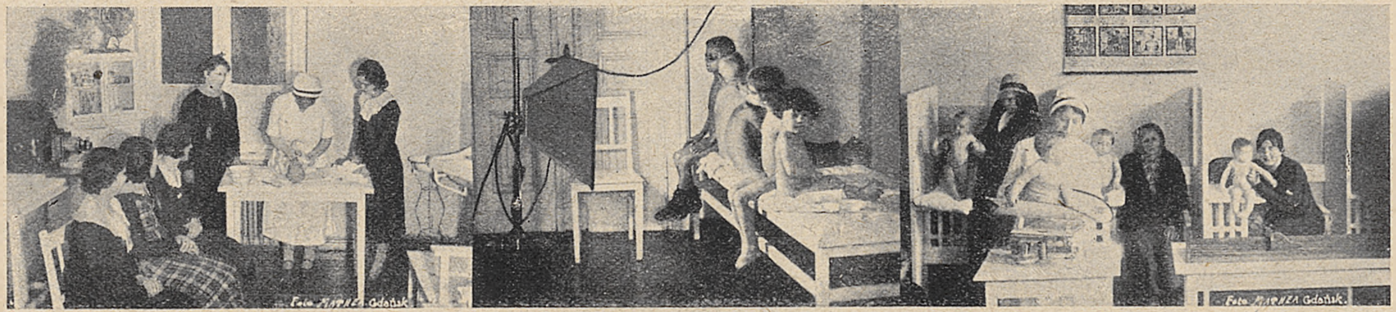
Niedawno przybyli do Polski japoński kpt. lotnik T. Shimanuki oraz komandor Tatsuta Shimicu specjalnie dla studjów organizacji obrony i ratownictwa przeciwgazowego. Obaj wojskowi japońscy w towarzystwie pana Riociu Umega, Profesora Instytutu Wschodniego i Sekretarza attaché wojskowego japońskiego, odwiedzili Zarząd Gł. Polsk. Czerw. Krzyża i wykazali żywe zainteresowanie dla działalności P. C. K. z dziedziny ratownictwa przeciwgazowego.



I druż. rat. P. C. K. w Bydgoszczy po otrzymaniu świadectw i proporca.



I druż. rat. P. C. K. w Bydgoszczy w otoczeniu władz P. C. K. i przedstawicieli władz państwowych i wojskowych.



Jak przedstawia się praca w pierwszej Polskiej Poradni P.C.K. dla Matki i Dziecka w Gdańsku.

„ŚWIĘTO MATKI"

W niedzielę dnia 27 maja r. b. na terenie całej Polski młodzież Polskiego Czerw. Krzyża zorganizowała szereg uroczystości i obchodów z racji przypadającego w tym dniu „Święta Matki". Przebieg tych obchodów był najrozmaitszy, poczynając od wspaniałych akademji, aż do skromnych wieczorków, urządzanych w szkołach powszechnych gdzieś na dalekiej prowincji.

W Warszawie Koła Młodzieży Polsk. Czerw. Krzyża zorganizowały w sali Filharmonji uroczysty obchód, na program którego złożyły się tańce, śpiewy, deklamacje oraz produkcje muzyczne, wykonane przez dzieci i młodzież szkolną. Przemówienie o znaczeniu „Dnia Matki" wygłosiła przewodnicząca Kół Młodzieży Polskiego Czerw. Krzyża p. Anna Roszkowska. Przemówienie to było gorąco oklaskiwane przez słuchaczy. Podkreślając uczucia wdzięczności obowiązujące dzieci względem Matek — pani Roszkowska powiedziała w końcowym ustępie swej mowy:

„O zasługach Matek naszych — wie każdy z nas, lecz dobrze jest choć raz do roku zastanowić się nad niemi i okazać naszym Matkom to, co serca nasze czują".

Podczas przerwy w programie Akademji, dzieci wręczyły Matkom wiązanki kwiatów oraz prezenty.

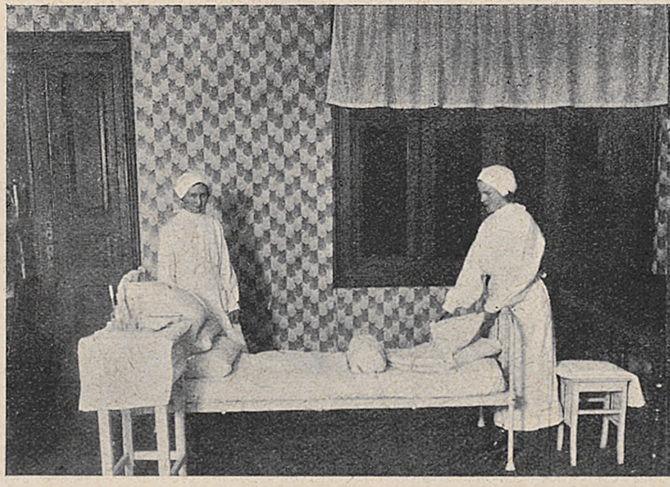
Pozatem w licznych szkołach na terenie stolicy odbyły się pogadanki dla młodzieży o „Dniu Matki", którego ideje przenikają całe społeczeństwo z uwagi na wartości wychowawcze, jakie posiada wspomniana uroczystość.

Należy przypomnieć, że idea „Dnia Matki" powstała w Ameryce Północnej. Jedne z pierwszych przystąpiły do jej organizacji Koła Młodzieży Amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Obchód ten cieszył się w Ameryce niezwykłą wziętością. Młodzież Polskiego Czerwonego Krzyża urządziła już w r. 1932 pierwszy „Dzień Matki" w Warszawie. Na dzień obchodu wybrano ostatnią niedzielę w maju.

W ciągu tych lat 10-ciu obchody „Dnia Matki" objęły dosłownie całą Polskę, jeśli się zważy, że urządza je niemal każde Koło Polskiego Czerw. Krzyża. Forma obchodów jest różnorodna, zależna od warunków miejscowych, poczynając od wspaniałych imponujących uroczystości z bogatą częścią koncertową aż do skromniutkich wieczorów gdzieś w ubogiem Kole szkoły powszechnej na dalekiej, głuchej prowincji, lecz duchowa treść obchodu jest wszędzie jednaka i wszędzie wyraża gorące i szczere uczucie dla Matki.



Uczestnicy i wykładowcy Kursu Pielęgniarskiego i Kursu Obrony Przeciwgazowej urządz. przez Oddz. P.C.K. w Cieszynie.





Egzamin z pielęgniarstwa.

Kurs SS. Pog. San. w Pińsku (r. 1934).

Kurs z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla kandydatów na instruktorów I kl. druż. rat. PCK.

Od dnia 4 do 30 maja w Szkole Gazowej na Marymoncie w Warszawie odbył się 4-tygodniowy kurs gazoznawczy dla kandydatów na instruktorów I kl. dr. rat. PCK. Zarządy Okręgowe PCK. skierowały na ten kurs 31 kandydatów, jednego zaś Zarząd Główny. Pomiędzy kandydatami były 3 kobiety. Z 32-ch słuchaczów i słuchaczek na egzaminie, który trwał dwa dni, zdyskwalifikowanych zostało 7-u słuchaczów. Z 25-iu zakwalifikowanych jako kandydatów na stanowiska instruktorów otrzymało stopnie:

2 — b. dobry.
15 — dobry.
8 — dostateczny.
pozostali — niedostateczny.



P. Eugenjusz Maddison, sekretarz gen. Estońskiego C. K.

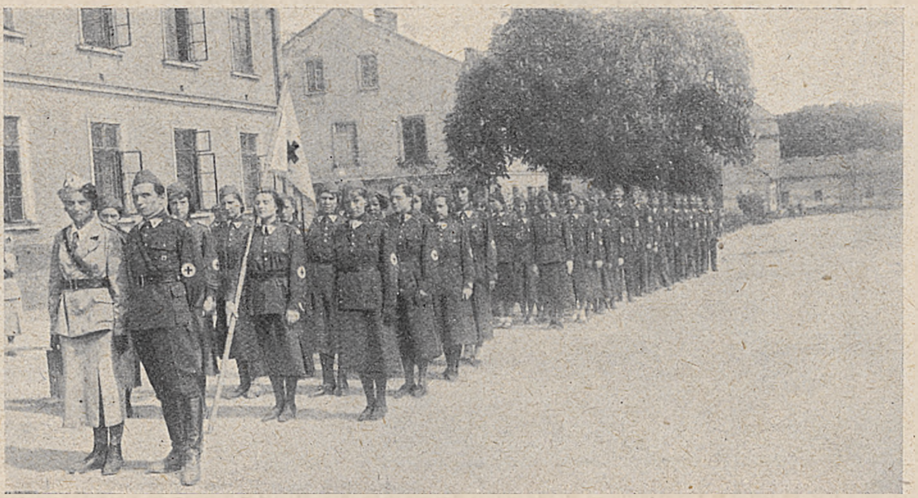
Przedstawiciele Polskiego Czerwonego Krzyża na audjencji u Pana Prezydenta Rzplitej.

Dnia 24 maja P. Prezydent Rzplitej przyjął przedstawicieli Pol. Czerw. Krzyża w osobach pp. Prezesa Zarz. Gł. p. Ludwika Darowskiego, Członka Zarządu Gł. p. Sędziego Bolesława Kozłowskiego oraz Nacz. Dyr. Dr. Bohdana Zaklińskiego.

Pan Prezydent Rzplitej przyjął protektorat nad uroczystościami 15-lecia Pol. Czerw. Krzyża oraz jubileuszowym „Tygodniem" P. C. K., który odbędzie się w dniach od 1 do 10 września na terenie całej Polski.

Przedstawiciel Estońskiego Czerw. Krzyża w Warszawie.

Pan Eugenjusz Maddison, sekretarz generalny Estońskiego Czerwonego Krzyża, piastujący jednocześnie godność sekretarza generalnego Riigikogu (Parlamentu Estońskiego) bawił niedawno w Warszawie i złożył wizytę Zarządowi Gł. Pol. Czerw. Krzyża, wykazując wielkie zainteresowanie dla działalności Czerwonego Krzyża w Polsce i dla rozmaitych gałęzi pracy Czerwonokrzyskiej w naszym kraju.



Lwów. Drużyny ratownicze P.C.K. na defiladzie w dniu 3 maja r. b.

ZDROWIE I URODA

Pogadanka kosmetyczna.

Wszyscy chętnie korzystają z dobroczynnego słońca przeważnie w celach zdrowotnych, lecz często i moda wymaga opalonej cery — wówczas wszystkie Panie zarówno i Panowie plażują, aby jaknajprędzej uzyskać wymarzoną opaloną cerę.

Lecz ostrożnie z kąpielami słonecznemi, gdyż nadużywanie słońca wywołuje często oparzenia skóry, bóle głowy, podrażnienia nerwowe, bezsenność, u osób słabszych omdlenia, cierpienia serca, nerek, uderzenia krwi do głowy, oraz krwotoki.

Naogół słońce ma na cały organizm i na cerę wpływ dodatni, lecz należałoby uświadomić sobie, że przy zbytniem naświetlaniu narasta twardy naskórek, powstają plamy, szorstkość, chropowatość, oraz tendencja do zmarszczek. Jednem z następstw zbyt forsownego opalania się bywa stan zapalny skóry, który może być połączony z obumarciem tkanki. W takich razach na skórze powstają blizny bardzo nieestetyczne i trudne do usunięcia.

Pierwszym warunkiem racjonalnego stosowania energji słonecznej jest umiejętność dozowania promieni słonecznych, oraz ochraniania się specjalnemi preparatami kosmetycznemi.

To też do kąpieli słonecznych należy się przygotować przez kąpiele powietrzne, rozpoczynając je w pokoju przy oknie otwartem, o czem winni pamiętać zwłaszcza ludzie anemiczni, nerwowi, oraz rekonwalescenci.

W klimacie umiarkowanym rzadko mamy do czynienia z upałami, które uniemożliwiają normalną pracę, szczególnie ludziom słabym, anemicznym, oraz ludziom nie przyzwyczajonym do upałów.

Tolerancja upałów jest indywidualna. Faktem jest, że niektóre organizmy znoszą doskonale wysoką temperaturę, a przeciwnie w niskiej czują się niedobrze. Prawdopodobnie działa tu przyzwyczajenie, czyli przystosowanie organizmu do temperatury. Niewątpliwie wielki wpływ ma w tym wypadku dziedziczność, rasa, budowa organizmu, tryb życia i t. d. Nieznośne gorąco, które odczuwamy latem pochodzi nietylko od palących promieni słońca, ale również od „pieca" naszego organizmu.

Ciepłotą wydzielaną przez jednego człowieka możnaby zagrzać zbiornik wody o pojemności 2400 litr. o temp. 1^0.

W czasie upałów serce z szaloną szybkością pompuje krew do naskórka, aby tutaj mogła się ochłodzić. Organizm człowieka posiada cudowny aparat, regulujący swoją temperaturę przez wazomotory, czyli nerwy, znajdujące się w naczyniach krwionośnych, które rozszerzają i zwężają naczynia, wzmagają pracę serca, wydzielają pot.

Podniesiona temperatura otaczającego nas powietrza zmusza człowieka, do szukania środków, aby przeciwdziałać przegrzaniu ciała. W tym celu należy zastosować odpowiedni system ubierania, odżywiania i t. d.

Ogólne uwagi przy upałach są następujące: w ciągu dnia, podczas godzin południowych, zasłaniać okna przed zbyt silnemi promieniami słońca. Spać przy otwartych oknach, w dobrze przewietrzonym pokoju, stale powodując lekkie przeciągi.

Stosować dla osób zdrowych i młodych obmywanie i kąpiel całego ciała rano i wieczorem wodą o temperaturze pokojowej, dla starszych zaś letnie kąpiele. Ubierać się należy lekko, przeważnie bez uciskania w pasie, i na szyi, gdyż powoduje to przekrwienie serca i mózgu; głowy ochronione być winny lekkiemi kapeluszami lub parasolkami. Należy jaknajwięcej chodzić boso, jeżeli warunki na to pozwalają.

Starać się nie narażać na zbytnie gorąco, zwłaszcza osoby słabe i wrażliwe w miarę możności



Rozkoszna kąpiel.

winny unikać zbyt intensywnego naświetlania promieniami słońca.

Odżywianie ma bardzo wielkie znaczenie. W czasie miesięcy letnich używać jaknajwięcej owoców, jarzyn i nabiału, mięsa i jaj jaknajmniej.

Podczas upałów picie dużej ilości płynów jest przeciwwskazane, gdyż zwiększa to ciśnienie krwi i powoduje szybszą akcję serca, co ma duże znaczenie dla osób starszych, zwłaszcza z miażdżycą tętnic. Nigdy nie należy pić dużej ilości płynów odrazu, lecz tylko małemi łykami, najlepiej lemoniadę z cytryny, herbatę, wodę z sokiem owocowym, kwas chlebny i owocowy. Wszelkie alkohole i trunki, jak piwo lub kruszon nie są wskazane. Mleko kwaśne, surowa śmietana i śmietanka są podstawowym, higienicznym składnikiem odżywiania zwłaszcza w czasie upałów.

Wszelkie wody mineralne mogą być zastosowane, jednak indywidualnie.

Metody nowoczesnych surówek, głodówek i t. p. powinny być stosowane tylko pod kierunkiem lekarza. W najnowszych czasach poleca się idealny sposób ochładzania się przez natrysk z zimnej wody w czasie silnych upałów.

Środkiem doraźnym, mającym cudowne zastosowanie jest silny strumień wody puszczony na tętnicę w przegubie dłoni, w miejscu gdzie wyczuwa się puls. Zabieg ten daje niezastąpione wyniki. Woda ochłodzi krew arterji; krew ostudzona obiegać będzie naczynia krwionośne, dostarczając ochłodzenia całemu organizmowi. Zimny prąd wody na tętnice pozwoli znieść najgorętsze upały.

Niesłychanie ważna jest przy upałach pielęgnacja cery. Ażeby przedewszystkiem osiągnąć równomierne, estetyczne opalenie skóry, należy ją przed kąpielą słoneczno - powietrzną ochronić dobrym kremem tłuszczowym; a zwłaszcza osoby starsze w celu zapobiegawczym przed tworzeniem się zmarszczek, powinny używać środków kosmetycznych, zawierających w sobie wyciągi z hormonów i dzięki tym składnikom, działającym odżywczo na tkanki skóry.

Przy cerach opalonych pożądane jest używanie różu w galaretce oraz pudrów higienicznych roślinnych dobranych do karnacji, t. j. w odcieniach znacznie żywszych.

Przez umiejętną pielęgnację cery w czasie wywczasów można skórę zahartować i uodpornić ją, a planowe i racjonalne stosowanie zabiegów kosmetycznych może nie dopuścić do powstawania defektów skóry w postaci łuszczenia się, chropowatości, zgrubień naskórka, rozszerzonych porów, zaczerwienienia oraz przedwczesnych zmarszczek.

Dr. med. J. Świtalska.

HIGJENA DOMOWA

Najtańsze przetwory owocowe.

W czasie lata, gdy jest poddostatkiem owoców należy myśleć o zapasach na zimę i wiosnę, gdy wszelkie owoce są drogie. Któraż gospodyni nie raduje się, gdy może w miesiącach zimowych, a zwłaszcza w poście, podać pierogi z jagodami, kisiel porzeczkowy, placek ze śliwkami? A jest to zupełnie możliwe, jeżeli nauczymy się przyrządzać tanie przetwory.

Djetetyka czyli nauka o właściwem żywieniu, nakazuje spożywanie codziennie świeżych owoców, które dostarczają wiele cennych składników dla organizmu człowieka i regulują trawienie pokarmów. Surowe owoce w pewnej mierze mogą być zastąpione przez przetwory owocowe, marmelady, dżemy, kompoty. Trzeba sobie zdać sprawę z tego że ważnym i cennym składnikiem w przetworach jest sok i miazga owocu; cukier jest dodatkiem poprawiającym smak zbyt kwaśnych owoców lub środkiem konserwującym, o ile jest go w przetworze powyżej 60% jak w konfiturach, słodkich dżemach, galaretach i słodkich syropach.

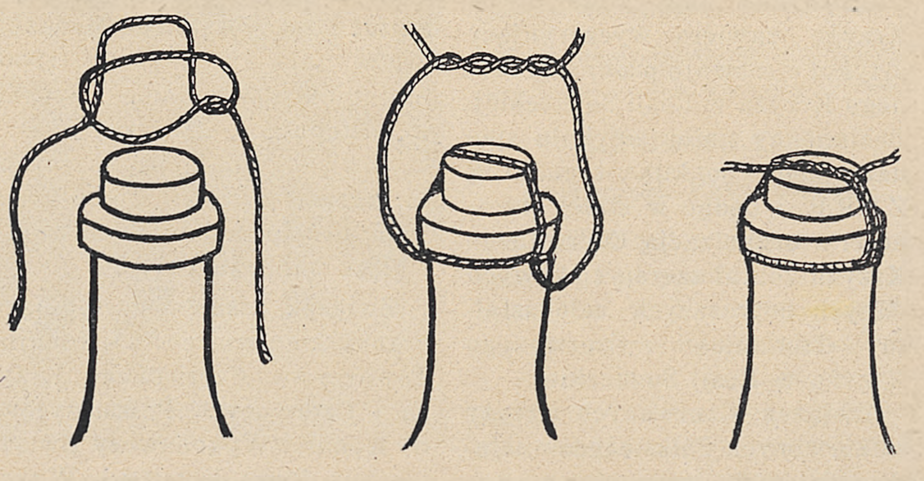
Bezsprzecznie cukier jest też wartościowym składnikiem odżywczym, ale trudno jest zakupywać go w lecie w takich dużych ilościach jak tego wymagają wymienione przetwory i wygodniej jest dosładzać przetwory w miarę ich spotrzebowania. Dlatego dla oszczędnego gospodarstwa najważniejsze są przetwory, które można wykonać z małym dodatkiem cukru, lub bez cukru, prostemi sposobami, niewymagającemi specjalnych przyrządów i zbyt dużego nakładu pracy.

Przetwory w butelkach. Utrwalanie w butelkach soku owocowego, owoców w całości lub miazgi owocowej polega na wyjałowieniu ich przez ogrzewanie, przez co zabite zostają drobnoustroje, które wywołują psucie się przetworów, a następnie na całkowitem uchronieniu przetworu od przedostania się drobnoustrojów wraz z powietrzem. Butelki używane do przetworów muszą być mocne, dokładnie wyszorowane z zewnątrz i wewnątrz gorącą wodą z sodą, dokładnie wypłókane czystą wodą i wysuszone; wycierać ścier-

kami nie należy. Owoce na takie przetwory mogą być drobne, a więc nie pierwszego gatunku ale świeże, nienadpsute i niesfermentowane.

Soki, które chcemy utrwalić w butelkach otrzymujemy, wyciskając w woreczku surowe, zmiażdżone owoce, albo wyciskając rozgotowane owoce z jaknajmniejszym dodatkiem wody. Soki cedzimy przez flanelę lub płótno celem oddzielenia resztek miazgi. W ten sposób przechowujemy sok czarnych jagód, porzeczek, jeżyn, malin, wiśni i z jabłek. W **całości** przechowujemy czarne jagody, jeżyny, maliny, drylowane wiśnie, czereśnie i pokrajane w paski śliwki, otrzymując doskonałe kompoty, zwłaszcza gdy weźmiemy niezbyt przejrzały owoc. Owoc na kilka godzin przed wkładaniem do butelek zalewamy gorącym ulepem sporządzonym z 25 dkg. cukru i 1 lit. wody, lub przesypujemy cukrem, biorąc mniej więcej 10 dkg. cukru na 1 kg. owocu; ilość cukru nie gra tu większej roli gdyż kompot dosłodzić można przed podaniem. Jeżeli nakłada się owoce niezalane ulepem ani nie przesypane cukrem to otrzymamy nie pełne butelki. **Rozgotowane owoce** w postaci miazgi bez cukru przechowane w butelkach są doskonałym produktem na zupy. Duże owoce: jabłka, gruszki, śliwki i t. d. (podobnie jak pomidory) rozgotowujemy, przecieramy i zagęszczamy przez ogrzewanie — drobne owoce: jagody, maliny i inne składamy do butelek rozgotowane, ale nie przetarte.

Napełniamy butelki do wysokości szyjki sokami, owocami przesypanemi cukrem, czy też miazgą rozgotowanych owoców. Miazgę wkładamy gorącą do nagrzanych butelek. Natychmiast po napełnieniu butelek owocami, korkujemy butelki nowemi, całemi korkami sparzonemi wodą, dla dezynfekcji i dlatego aby lekko wchodziły. Korki obwiązujemy sznurkiem (rysunek), aby w czasie gotowania nie zostały wysadzone przez rozgrzane, a więc rozszerzone powietrze. Gotowanie niezakorkowanych butelek jest niedobre, gdyż nie gwarantuje zupełnego t. zw. zniszczenia bakterji, wyjałowienia. Butelki ustawiamy w dużych naczyniach z podwójnem dnem i przekładamy je sianem lub słomą, aby się nie stykały ze sobą i nie poprzewracały. Naczynie wypełniamy wodą do poziomu owoców w butelkach. Temperatura wystarczająca do wyjałowienia owoców wynosi od 65 do 90 C i utrzymana być musi przez 25—30 minut. Ponieważ rzadko kto posiada termometr odpowiedni do mierzenia tak wysokiej ciepłoty jesteśmy zmuszeni zwykle ogrzewać owoce w butelkach do wyższej temperatury, około 100 C którą osiąga woda w czasie wrzenia. Naczynie z butelkami ogrzewamy aż do zagotowania się wody, poczem zmniejszamy ogień, tak aby woda zaledwie wrzała; po 30 minutach zestawiamy kocioł z ognia i gdy tylko butelki tak przestygną, że je można chwycić, wyjmujemy je, obcinamy sznurek i wystającą część korka i zanurzamy szyjkę butelki w rozgotowanym laku, parafinie lub pechu (smółce). Po pewnym czasie zanurzamy szyjki butelek powtórnie. Czynność ta ma na celu zabezpieczenie (izolowanie) przetworu zawartego w butelce przed dostępem powietrza, zawierającego drobnoustroje; powietrze, w czasie stygnięcia zawartości butelki jest bardzo gwałtownie wciągane i przedostaje się nawet przez korek.



Konserwy z 10% dodatkiem cukru są doskonałym materjałem na zupy, do naleśników i ciast. Przygotowujemy je w płaskich miednicach mosiężnych lub rondlach, biorąc niewielkie ilości na jeden raz. Jeden kg. wiśni, czereśni, śliwek bez pestek lub jagód wsypujemy wraz z 10 dkg. cukru i gotujemy na silnym płomieniu, pilnie mieszając. Gdy sok zacznie gęstnieć, oblepiać owoce i jakby niknąć, przerywamy gotowanie i składamy przetwór jaknajściślej do czystych i wygrzanych słoików. Gdy ostygną zalewamy słoiki pechem lub zawiązujemy pergaminem, kładąc na przetwór krążek papieru umoczonego w roztworze benzoesu biorąc pastylkę jednogramową na 2 łyżki wody.

INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Związek Czerwonych Krzyży i Czerwonych Półksiężyców ZSRR.

Jeden z ostatnich numerów miesięcznika Ligi Czerwonych Krzyży zawiera wyczerpujący artykuł o rozwoju pracy Czerwonego Krzyża w Rosji Sowieckiej. Bezimienny autor artykułu spędził niedawno kilka tygodni w Z.S.R.R. i będąc w stałej styczności z organizacją Czerwonego Krzyża zebrał szereg ciekawych danych dotyczących całokształtu działalności Czerwonego Krzyża w Rosji Sowieckiej.

Związek Czerwonych Krzyży i Czerwonych Półksiężyców składa się z dziewięciu zrzeszonych Towarzystw. W skład Związku wchodzą:

Czerwony Krzyż Ormiański.

Czerwony Półksiężyc Azerbejdżanu.

Czerwony Krzyż Gruziński.

Czerwony Krzyż Rosyjski.

Czerwony Krzyż Białoruski.

Czerwony Półksiężyc Tadżukiestanu.

Czerwony Półksiężyc Turkmenistanu.

Czerwony Krzyż Ukraiński.

Czerwony Półksiężyc Uzbekistanu.

Wyżej wymienione Towarzystwa zrzeszyły się w roku 1925. Statut nowopowstałego Związku został zatwierdzony w r. 1930. Statut określa zadanie Związku w następujących wyrazach:

„Związek ma ulepszać warunki higjeny pracy i higjeny życia i ma nieść pomoc ofiarom wojny i klęsk publicznych".

Związek posiada następujące organy kierownicze: a) Kongres Towarzystw Czerwonego Krzyża i Czerwonych Półksiężyców, b) Komitet Wykonawczy Związku, c) Biuro Komitetu Wykonawczego.

Komitet Wykonawczy składa się z przedstawicieli wszystkich Towarzystw Związku, członkowie Komitetu wybierani są przez Kongres, który ustala ich liczbę.

Dochody Związku pochodzą z opłat członkowskich, z ofiar składanych przez instytucje i przedsiębiorstwa rządowe, jak również przez organizacje zawodowe i społeczne i przez kooperatywy, z podatków od dokumentów konsularnych i od biletów kolejowych oraz z dochodów pochodzących z rozmaitych przedsiębiorstw Czerwonego Krzyża i Czerwonych Półksiężyców. Mowa tu o wyrabianiu sanitarnego i chirurgicznego sprzętu dla szpitali i dla poradni, o fabrykacji wyrobów farmaceutycznych i opatrunkowych i o udzielaniu pomocy lekarskiej w fabrykach, na rządowych ośrodkach rolniczych, w kooperatywach wiejskich i we fryzjerniach.

Związek Czerwonych Krzyży i Czerwonych Półksiężyców posiada około 5 miljonów członków i pracuje według wytkniętego planu ustalonego w porozumieniu z Narodową Służbą Higjeny Publicznej.

Oto główne wytyczne tego planu:

1) Propaganda Czerwonego Krzyża i jego programu pracy, Kampanje werbunkowe, zbieranie funduszów;

2) Propaganda zasad higjeny indywidualnej w rodzinie, w szkole, w przemyśle i w rolnictwie;

3) Kampanja przeciw chorobom i nieszczęśliwym wypadkom przy pracy, ulepszanie warunków higjenicznych w kuchniach, zakładach kąpielowych i t. d.;

4) Współpraca w ogólnym ruchu mającym na celu rozwój higjeny ogólnej i wzrost produkcji.

Związek stworzył na terenie Rosji Sowieckiej znaczną ilość żłobków stałych i prowizorycznych, szpitali, zakładów sanatoryjnych, obozów wakacyjnych, ognisk dla marynarzy, przychodni, ambulatorjów, stacyj dezynfekcyjnych, kąpielisk i pralni. Około 70 tysięcy punktów sanitarnych działa przy fabry-



Czerwony Krzyż w Z. S. R. R. Werbowanie członków na fabryce.

kach, przy kopalniach, przy rządowych gospodarstwach rolnych, przy kooperatywach wiejskich, przy dworcach kolejowych i przystankach żeglugi morskiej i rzecznej.

Uczniowie szkół dziecinnych uczęszczają na kursa higjeny organizowane przez Czerwony Krzyż. Dzieci od lat 10 do 16 zaciągają się do Czerwonego Krzyża Młodzieży i noszą nazwę „Młodych Przyjaciół Czerwonego Krzyża".

Autor cytowanego artykułu zwiedził jedną z poradni Czerwonego Krzyża w Moskwie. Poradnia przyjmuje przeszło 100 tysięcy chorych rocznie, w razie potrzeby lekarze odwiedzają chorych w ich mieszkaniach. Moskwa posiada 10 takich poradni Czerwonego Krzyża.

W pewnej fabryce obuwia $^2/_3$ personelu, czyli około 10.000 robotników są członkami Czerwonego Krzyża. Fabryka posiada dobrze zaopatrzone ambulatorjum dla udzielania pierwszej pomocy. Na terenie fabrycznym organizowane są zebrania i konferencje Czerwonokrzyskie.

Kobiety stanowią około 60% personelu kierowniczego, pracującego w organizacjach Czerwonego Krzyża. W bardzo wielu fabrykach robotnicy korzystają z opieki wykwalifikowanej pielęgniarki, stale pracującej na terenie fabrycznym. Pielęgniarka opiekuje się zdrowiem położnic i ma dla nich wykłady z dziedziny opieki nad dzieckiem. Na dwa miesiące przed połogiem robotnica fabryczna przestaje pracować, otrzymując w dalszym ciągu swoje pobory. Po porodzie może spędzić pewien czas w specjalnym domu wypoczynkowym; gdy powraca do pracy przynosi dziecko do fabryki i oddaje je do żłobka fabrycznego. Po paru latach dziec-



Przychodnia dla marynarzy cudzoziemców w Leningradzie.

ko zaczyna uczęszczać do ochronki fabrycznej.

Związek Czerwonych Krzyży i Czerwonych Półksiężyców usilnie popiera rozwój pogotowia ratowniczego; urządzane są z tej dziedziny kursy dla młodzieży. Instruktorzy rekrutują się przeważnie wśród sanitarjuszy i pielęgniarek Związku.

Na rozległych i mało zaludnionych obszarach pozbawionych dobrych komunikacyj kolejowych lub wodnych rozpoczęto organizowanie lotnictwa sanitarnego, przewożąc samolotem do najbliższych szpitali tych chorych, których stan wymaga niezwłocznego zabiegu chirurgicznego.

Ogromny parostatek o trzech pokładach kursujący po Dnieprze został zamieniony na ruchomy dom wypoczynkowy dla robotników. Parostatek kursuje pod znakiem Czerwonego Krzyża i zabiera wyczerpanych robotników, którzy leżąc na pokładach mają możność korzystania z bardzo pomyślnych warunków wypoczynkowych.

Autor widział w Leningradzie stację sanitarną dla marynarzy cudzoziemców. Po obu stronach wejścia widnieje nazwisko Fridtjofa Nansena, jako dowód uznania dla wielkiego filantropa, który wyratował miljony Rosjan od śmierci głodowej.

BIBLJOGRAFJA.

Podręcznik Ratownictwa.

Wyszedł już z druku 3-ci nakład „Podręcznika Ratownictwa" Dr. J. Misiewicz, zawierający najważniejsze wskazówki z ratownictwa w nagłych wypadkach, podstawowe wiadomości o budowie i czynnościach ustroju ludzkiego, plan ćwiczeń praktycznych ratownictwa i t. p.

Broszura powyższa została odznaczona na konkursie P C K.

Cena za 1 egz. zł. 0.70.

Przy zamówieniach od 20 egz. udzielamy 10% rabatu.

„Podręcznik Ratownictwa" winien się znaleźć w ręku każdego członka drużyny ratowniczej, każdej siostry P. C. K., a winien znaleźć szerokie rozpowszechnienie wśród Kół Młodzieży „Polskiego Czerwonego Krzyża".

Ukazał się podręcznik p. t. „Krótki rys ratownictwa dla wszystkich", D-ra Józefa Zawadzkiego, w nowem wydaniu, nakładem Tow. Doraźnej Pomocy Lekarskiej, Warszawa, Leszno 58. Cena sprzedażna 2 zł.

Od Redakcji.

W numerze 5 r. b. „Polskiego Czerwonego Krzyża" na stronicy 109 zostały umieszczone fotografje przedstawiające drużyny ratownicze P. C. K. w Grudziądzu. Wskutek pomyłki umieszczono pod powyższemi zdjęciami jako podpis „Drużyny PCK. w Bydgoszczy".

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 5452.
W spr. mianowania nowego Delegata Rządu dla spraw P.C.K.

Warszawa, dn. 19.V.1934 r.

Do
Zarządu Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny P.C.K. podaje poniżej do wiadomości wyciąg z rozkazów personalnych z dn. 7.IV. r. b., oraz odpis pisma Min. Spr. Wojskowych z dn. 14.V. r. b. Nr. 3110 - 105/Zdr. - 34, w sprawie mianowania z dniem 1 maja r. b. p. płk. Adolfa Jacewskiego Delegatem Rządu dla spraw Polskiego Czerwonego Krzyża.

ODPIS.

MINISTERSTWO
SPRAW WOJSKOWYCH
Biuro Personalne
Przeniesienia wiosenne
w korp. ofic. san.
Warszawa, dn. 7.IV.1924 r.

WYCIĄG.

przenoszę
w korpusie oficerów sanitarnych

płk. Jacewskiego Adolfa dr. med. z D.O.K. IX. do Dep. Zdr. na stan. deleg. Rządu dla Spraw P.C.K. z dniem 1.5.1934 r.

W Imieniu Ministra Spraw Wojskowych
Szef Biura Personalnego
(—) Misiąg, pułkownik.

MINISTERSTWO
SPRAW WOJSKOWYCH
Departament Zdrowia
Nr. 3110 - 105/Zdr. - 34.
Tel. wewn. 171.
Warszawa, dn. 14.V.1934 r.

Pan Prezes Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża.

Wyciąg z rozk. o mianowaniu płk. Dr. Jacewskiego Adolfa Delegatem Rządu dla Spraw Polskiego Czerwonego Krzyża przesyłam do wiadomości.

Szef Departamentu Zdrowia
w/z. (—) Dr. Gorczycki, pułkownik.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
Nr. 5873.
W sprawie organizowania i szkolenia tak zw. „eksterytorjalnych" druż. rat. P.C.K.

Warszawa, dn. 28.V.1934 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

W uzupełnieniu do pisma okólnego L. tut. 2570 z dn. 6.III.34 wyjaśniam, że w razie organizowania i szkolenia drużyn ratowniczych P.C.K. wzgl. ich sekcyj, t. zw. eksterytorjalnych, dla różnych instytucyj i zakładów, organizowanie to i szkolenie powinno mieć charakter świadczeń ze strony P.C.K., bez obciążania odnośnemi kosztami zainteresowanych instytucyj i zakładów, które ponoszą tylko koszta sprawianych ekwipunków ratowniczych.

Natomiast jeśli jaka instytucja zwraca się do P.C.K. z propozycją urządzenia wykładów z ratownictwa dla swych członków, lecz nie w celu tworzenia z nich drużyn lub sekcyj ratowniczych to P.C.K. może żądać od danej instytucji wynagrodzenia dla swych wykładowców. Byłoby jednak b. pożądanem, by i w tych razach zaznaczała się o ile możności bezinteresowność ze strony P.C.K. w stosunku do tego rodzaju propozycyj, a przynajmniej wspólne ponoszenie kosztów.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny.
W sprawie pobierania opłat od widowisk na rzecz P.C.K.

Warszawa, dn. 1.VI.1934 r.

Do
Zarządu Okręgu (15-tu) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

W ślad pisma okólnego Zarządu Głównego P. C. K. z dn. 25.I.34 L. 840, w sprawie niewykonywania przez gminy wiejskie ustawowego obowiązku pobierannia opłat od widowisk na rzecz P. C K., przesyłamy do wiadomości i wykorzystania odpis okólnika Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Nr. 73 z dnia 23 maja 1934 r. L. SF. 60/12/1, wydanego do wszystkich PP. Wojewodów i PP. Przewodniczących Wydziałów Powiatowych (t. j. PP. Starostów) w sprawie wyżej wymienionej.

Odpis.

MINISTERSTWO
SPRAW WEWNĘTRZNYCH
Nr. SF. 60/12/1
Opłaty na rzecz P. C. K.

WArszawa, dn. maja 1934 r.

OKÓLNIK Nr. 73

Do
PP. Wojewodów (wszystkich) i do PP. Przewodniczących Wyd. Powiat.

Zarząd Główny Pol. Czerw. Krzyża doniósł Mnisterstwu Spraw Wewnętrznych, że na 12.409 gmin wiejskich w Polsce pobiera i wpłaca do P. K. O. opłaty na rzecz P. C. K. zaledwie 1,334 gmin; są powiaty, w których na kilkadziesiąt gmin żadna nie wykonywa tego obowiązku. Wiele gmin wiejskich tłumaczy niepobieranie opłat urządzaniem zabaw bez uzależnienia udziału w zabawie od wykupienia biletu wstępu.

W związku z powyższem należy zarządom gminnym zwrócić uwagę na przepisy § 4 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 4 maja 1932 r. (Dz. U. R. P. Nr. 43, poz. 422), z których wynika, że o ile uczestnictwo w zabawie, rozrywce lub widowisku nie jest uzależnione wyłącznie od wykupionych biletów wstępu — opłatę na rzecz P. C. K. wymierza się ryczałtowo w stosunku 10% od podatku, wymierzonego ryczałtowo na rzecz gminy. W wypadku zaś, gdy podatek komunalny nie został ryczałtowo wymierzony, należy uskutecznić wymiar ryczałtowych opłat na rzecz P. C. K. w kwocie do 5 zł. dziennie w zależności od warunków miejscowych i liczebności uczestników zabawy lub widowiska.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych prosi PP. Wojewodów oraz PP. Przewodniczących Wydziałów Powiatowych o zwrócenie należytej uwagi na ścisłe przestrzeganie przez gminy wiejskie przytoczonego wyżej przepisu.

(—) Korsak.
Podsekrearz Stanu

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
Nr. 5990
W sprawie szkolenia lekarzy w zakresie gazoznawstwa.

Warszawa, dn. 1.VI.1934 r.

Do
Zarządu Okręgu (15-tu) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Dotychczas Zarządy Okręgowe P.C.K. za pozwoleniem Władz Wojewódzkich organizowały kursy dla lekarzy z ratownictwa i obrony przeciwgazowej w/g wytycznych i programu, zatwierdzonych przez Min. Op. Społ. Dep. Sł. Zdrowia z dn. 20.IV.1933 r. z tem, że przeszkolenie lekarzy miało być ukończone na wiosnę r. b. Obecnie termin ten został przedłużony, prócz tego wyszkolenie gazoznawcze lekarzy ma się odbywać podług nowego rozszerzonego programu, który wkrótce zostanie przez władze zainteresowane podany do wiadomości i wykonania wraz z terminem ukończenia kursów. Szkolenie to prowadzić będą również: Dep. Sł. Zdrowia Min. Op. Społ. oraz Ubezpieczalnie Społeczne podług nowego programu dla lekarzy, który będzie obowiązywał i P.C.K. Wobec tego Zarząd Główny proponuje tamt. Okręgowi wstrzymanie się z organizowaniem narazie nowych kursów gazoznawczych dla lekarzy do chwili ukazania się nowych zarządzeń w tej mierze.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 6160.
Uchwały Kom. Gł. i Walnego
Zgromadzenia P.C.K.

Warszawa, dn. 5.VI.1934 r.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża podaje poniżej do wiadomości Zarządu Okręgu uchwały, zapadłe na posiedzeniu Komitetu Głównego P.C.K. w dniu 12 maja r. b., oraz na Walnem Zgromadzeniu Stowarzyszenia P.C.K. w dniu 13 maja r. b.

Uchwały Komitetu Gł. P.C.K. z dn. 12.V.1934 r.

„1) Zatwierdzono bez zmian protokuł posiedzenia Komitetu Gł. P.C.K. z dnia 16 grudnia 1933 r.

2) Przyjęto sprawozdanie z działalności P.C.K. oraz bilans za rok 1933, zamykający się w aktywach i pasywach sumą zł. 16.380.451.70 gr. i uchwalono sprawozdanie powyższe wraz z bilansem przedstawić Walnemu Zgromadzeniu Stowarzyszenia P.C.K. w dn. 13 maja r. b. do zatwierdzenia, z wnioskiem o udzielenie Zarządowi Gł. absolutorjum.

3) Przyjęto poprawki do budżetu na rok 1934, uchwalonego przez Komitet Gł. w dn. 16.XII.1933 r., który ostatecznie będzie się zamykał po stronie przychodów i wydatków sumą zł. 5.362.303.—.

4) Zatwierdzono akt nabycia nieruchomości w Kole.

5) Wyrażono zgodę na sprzedaż placu w miejscowości Nowa wieś pod Siedlcami.

6) Zatwierdzono akt sprzedaży posiadłości P.C.K. Puszczykowo pod Poznaniem, wraz z ruchomym inwentarzem, za ogólną sumę zł. 61.000.—.

7) Upoważniono Zarząd Główny do obciążenia nieruchomości P.C.K. przy ul. Skierniewickiej 23/25 w Warszawie gwarancją na rzecz Skarbu Państwa do sumy zł. 70.000.—.

8) Zatwierdzono nowe Oddziały P.C.K. w Mościcach — z terenem działalności Państw. Fabr. Związków Azotowych w Mościcach, oraz w Rabce.

9) Przyjęto do wiadomości ustąpienie ze starszeństwa (§ 40 pkt. 4 i § 31 pkt. 2 statutu) następujących członków Komitetu Głównego i ich zastępców:

członkowie:
1) Sędz. Chrzanowski Aleksy,
2) Min. Darowski Ludwik,
3) Dr. Dydyński Ludwik,
4) Kotnowski Leopold, który wszedł z listy zastępców,
5) Sędz. Kozłowski Bolesław,
6) Kryński Włodzimierz,
7) Dyr. Kujawski Kazimierz,
8) Dr. Martynowicz Zenon,
9) Paszkowska Anna,
10) Ks. Biskup Szlagowski Antoni,

ich zastępcy:
1) Inż. Berger Eugenjusz,
2) Prokurator Chróścicki,
3) Dyr. Konderski,
4) Gen. Dr. Rogalski Wojciech,
5) ś. p. Trzeciak Leon,
6) Kotnowski Leopold.

10) Uchwalono utrzymanie nadal Okręgu Kaliskiego P.C.K. w obecnych granicach terytorjalnych".

Uchwały Walnego Zgromadzenia Stowarzyszenia P.C.K. z dnia 13.V.1934 r.

„1) Zatwierdzono sprawozdanie z działalności P.C.K. za r. 1933.

2) Zatwierdzono bilans za r. 1933, zamykający się w aktywach i pasywach sumą zł. 16.380.451.70, i udzielono Zarządowi Gł. absolutorjum.

3) Zatwierdzono program prac na r. 1934.

4) Zatwierdzono preliminarz budżetowy Zarządu Gł. P.C.K. i jego instytucji na r. 1934, zamykający się po stronie wpływów i wydatków sumą zł. 5.362.303.—.

5) Uchwalono nadanie godności członka honorowego P.C.K. p. Emilowi Gerlachowi.

6) Dokonano nowych wyborów $^{1}/_{3}$ części składu członków Komitetu Głównego i ich zastępców. Na członków Komitetu Gł. wybrano:

1) J. E. Ks. Biskupa Szlagowskiego Antoniego,
2) Paszkowską Annę,
3) Sędz. Kozłowskiego Bolesława,
4) Prof. Konopackiego Mieczysława,
5) Sędz. Chrzanowskiego Aleksego,
6) Płk. Dr. Rudzkiego Stefana,
7) Min. Filipowicza Tytusa,
8) Min. Darowskiego Ludwika,
9) Płk. Ulrycha Juljusza,
10) Płk. Buszyńskiego Marjana.

Na zastępców członków Komitetu Gł. wybrano:

1) Inż. Bergera Eugenjusz,
2) Dr. Mitkiewicza Karola,
3) Gen. Dr. Rogalskiego Wojciecha,
4) Senatora Barańskiego Jerzego,
5) Hübnera Zygmunta,
6) Płk. Szwoynickiego Antoniego,
7) Kotnowskiego Leopolda".

WYDAWNICTWA i BROSZURY P.C.K.

DO NABYCIA

W BIURZE ZARZĄDU GŁÓWNEGO P. C. K.

Zamówienia należy kierować do Zarządu Głównego P. C. K.,

Wydział Organizacyjno-Propagandowy, Warszawa, ul. Smolna Nr. 6 (Tel. Nr. 235-29).

SANITARNE.

		zł.
1.	Organizacja Drużyn Ratowniczych P. C. K.	0.50
2.	Organizacja i Szkolenie Sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K.	0.80
3.	Instrukcja organizacyjna punktu Sanitarno-odżywczego P. C. K.	0.75
4.	Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach .	0.02
5.	Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki — Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
6.	Lotne Oddziały Okulistyczne. II wydanie	0.50
7.	Gazy, bomby, a prawo. L. Rutkowski. II wydanie	0.20
8.	Korpus Sióstr P. C. K. (regulamin) . .	0.40
9.	Korpus Sióstr P. C. K. (umundurowanie) .	0.40
10.	Świadectwa dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
11.	Wykaz Ewidencyjny SS. Pogotowia Sanit. P. C. K.	0.01
12.	Karta Ewidenc. SS. Pogot. Sanitar. . .	0.02
13.	Zobowiązania dla Sióstr P. C. K. . . .	0.01
14.	Okólnik w sprawie pogotowia ratowniczego drogowego	0.15
15.	Tymczasowa Instrukcja w sprawie Konserwacji Ekwipunku Drużyn ratowniczych P. C. K.	0.10
16.	Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustiga	12.00
17.	Tymczasowa organizacja i program kursów z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla lekarzy	0.20
18.	Co każdy członek drużyny ratowniczej PCK. wiedzieć powinien o gazach bojowych? .	0.20
19.	Jak wychować zdrowe dziecko — popularna brosz. z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem	0.30
20.	Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Dr. Montrym-Żakowicz. II wydanie	1.50
21.	„Międzynarodowa Organizacja Czerwonego Krzyża"	0.50
22.	Musztra sanitarna Drużyny Ratowniczej Pol. Czerwonego Krzyża	0.20

ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWE.

		zł.
1.	Rozporządz. Prezydent. i Statut P.C.K. .	0.25
2.	Hasła i Czyny P. C. K.	0.15
3.	Lista werbunkowa nowych członków . .	0.02
4.	Kwitarjusze	0.50
5.	Wydawnictwo Jubileuszowe P. C. K. . .	0.50
6.	P. C. K. Rocznik poświęcony Kongresowi Medyc. i Farm.	0.50
7.	Znaczki na karty członkowskie po 50 gr. i 25 gr. za 1000 szt.	2.00
8.	Karty członkowskie za szt. . . . . (ponad 100 szt. — zł. 1 gr. 50)	0.02
9.	Znaczki P. C. K. do naklejania na podania etc. po 1 zł., 50 gr., 20 gr. i 10 gr... — 1000 szt.	2.00
10.	Nalepki na okna à 20 gr.	0.02
11.	Nalepki na okna à 50 gr.	0.03
12.	Nalepki na okna à 1 zł.	0.03
13.	Plakaciki propagandowo-werbunkowe do witryn sklepowych (za 100 szt.)	1.—
14.	Ilustrowana minjaturka propagandowa (fotomontaż)	0.04
	za 100 sztuk	3.50
15.	Sprawozdanie za r. 1933	0.50

BROSZURY I WYD. MŁODZIEŻY CZERW. KRZYŻA.

		zł.
1.	Znaczki dla czł. Kół Mł. P.C.K. . . .	0.10
2.	Komplet druków informacyjnych (regulamin, wskazówki i ulotki)	0.20
3.	Karty do konkursu zdrowia	0.02
4.	Broszura o koresp. międzyszkolnej . .	0.10
5.	Ulotka o koresp. międzyszkolnej . . .	0.02
6.	Karty członk. dla młodzieży P. C. K. . .	0.02
7.	Ucieszna historyjka o Fipciu. — Porazińskiej	0.80
8.	Klimcia — Straszek. — Porazińskiej . .	0.70
9.	Komplet afiszy Kół Młodzieży C. K. . .	3.50
10.	Podręcznik Ratow. — Dr. J. Misiewicz . .	0.70
11.	Ulotka o Kołach Mł. PCK.	0.02

WYDAWNICTWA RÓŻNE.

		zł.
1.	Nasze Rośliny lekarskie. — Wacł. S. Strażewicz	2.50
2.	Zagadnienia rewizji Konwencji Genewskiej w stosunku do charakteru wojny współczesnej — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek.	1.40

Zamówienia uskutecznia się tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wpłacona należność do P.K.O. Konto czekowe 10.540.

CENY OGŁOSZEŃ

Na okładkach i w tekście:		Za tekstem:	
1/1 strony	400 zł.	1/1 strony	300 zł.
1/2 „	220 „	1/2 „	160 „
1/4 „	120 „	1/4 „	80 „
1/8 „	65 „	1/8 „	45 „

Za dział ogłoszeniowy i artykuły opisowe płatne redakcja nie przyjmuje na siebie odpowiedzialności.

Rękopisów nadsyłanych, a niezastrzeżonych, redakcja nie zwraca i zamieszczonych nie przechowuje.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.